Recettes de bistrot

Thierry Roussillon

120 plats cultes empruntés aux cartes de nos brasseries préférées !



FIRST Editions

Recettes de bistrot

Thierry Roussillon

120 plats cultes empruntés aux cartes de nos brasseries préférées !



FIRST
Editions

Thierry Roussillon

Recettes de bistrot

FIRST
Editions

Dépôt légal : 4e trimestre 2008

Mise en page : Pascale Desmazières

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité. Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires :

Éditions First
60 rue Mazarine
75006 Paris – France
Tél. : 01 45 49 60 00
Fax : 01 45 49 60 01
e-mail : firtsinfo@efirst.com

9782754047982

SOMMAIRE

ENTRÉES



SOUPE À L'OIGNON

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 30 min

1,2 kg d'oignons • 3 cuil. à soupe d'huile • 3 cuil. à soupe de Maïzena • 1 branche de thym • 1 feuille de laurier • Quelques croûtons (éventuellement frottés à l'ail). • Sel • Poivre

---

Réalisation

Pelez les oignons et émincez-les. Versez l'huile dans un faitout posé sur feu doux et faites-y revenir les oignons 5 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants.

Ajoutez la Maïzena, mélangez bien, puis versez 2,5 litres d'eau. Ajoutez le thym et le laurier.Portez à ébullition, puis baissez le feu et prolongez la cuisson sur feu doux pendant 20 minutes. Retirez le thym et le laurier avant de mixer la soupe. Rectifiez l'assaisonnement. Présentez en soupière et proposez à vos convives vos croûtons de pain.

SOUPE POIREAUX-POMMES DE TERRE

6 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 50 min

---

1 kg de poireaux • 3 pommes de terre • 2 oignons • 1 gousse d'ail • 1 bouquet garni • 10 cl de crème fraîche • 10 g de beurre • Sel • Poivre

---

Réalisation

Nettoyez les poireaux, et coupez-les en tronçons. Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en gros dés. Pelez les oignons et émincez-les. Pelez la gousse d'ail et écrasez-la.

Dans un faitout posé sur feu doux, faites fondre le beurre et faites-y revenir les oignons et les poireaux, pendant 5 à 10 minutes.

Ajoutez alors l'ail écrasé, les dés de pommes de terre, le bouquet garni et recouvrez d'eau à hauteur des ingrédients. Salez et poivrez.

Prolongez la cuisson à couvert et à feu moyen pendant 40 minutes. Quand les pommes de terre sont cuites, retirez le bouquet garni et la gousse d'ail. Mixez la soupe versez-la en soupière.

Ajoutez la crème fraîche juste avant de servir.

GARBURE

10 pers. Prép. : 30 min Cuisson : 1h 30 Temps suppl.: 12 h

---

1 petit chou vert • 200 g de haricots blanc tarbais • 3 navets • 4 carottes • 6 pommes de terre • 1 bouquet garni • 3 oignons • 3 gousses d'ail • 500 g de viande de canard ou d'oie confite (ailes, cuisses, cous) • 500 g de jambon de Bayonne avec sa couenne • 1 piment d'Espelette • 1 cuillère à soupe de graisse d'oie • Des tranches de pain de campagne • Sel • Poivre

---

Réalisation

La veille : faites tremper les haricots blancs dans une bassine d'eau.

Le jour même : faites bouillir dans un grand faitout, 3 litres d'eau environ. Salez et poivrez.

Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre, les carottes et les navets. Coupez les pommes de terre en cubes, les carottes en tronçons et les navets en 2 ou en 4 suivant leurs tailles. et coupez-les en cubes. Pelez l'ail et coupez-le en morceaux. Égouttez les haricots. Rassemblez tous ces ingrédients dans un saladier.

À ébullition, ajoutez dans l'eau le contenu du saladier accompagné du

bouquet garni et de la graisse d'oie. Faites cuire pendant 1 heure sur feu doux et à couvert. Profitez-en pour préparer le chou. Retirez les feuilles extérieures, retirez le « trognon » et coupez le chou en 4 ou en 6.

Ajoutez le reste des ingrédients (sauf les tranches de pain) et prolongez la cuisson 30 minutes encore.

Disposez les tranches de pain de campagne dans des assiettes creuses, surmontez-les de légumes et de viande et mouillez de bouillon. Dégustez.

AÏGO BOULIDO

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

---

1 douzaine de gousses d'ail • 3 œufs • 1 feuille de laurier • 10 cl d'huile d'olive • 1 branche de sauge • Sel • Poivre

---

Réalisation

Écrasez les gousses d'ail et rassemblez-les dans une cocotte avec 1,5 litres d'eau, le laurier, la sauge et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Portez à ébullition et faites cuire 20 minutes. Battez les œufs dans une soupière. Versez le bouillon sur les œufs. Rectifiez l'assaisonnement. Mélangez bien et dégustez en versant la soupe sur des tranches de pain de campagne.

ARTICHAUT À LA GRECQUE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 40 min

---

16 fonds d'artichauts (éventuellement en conserve. Dans ce cas-là : inutile de les faire cuire) • le jus d'1/2 citron • 20 cl d'huile d'olive • 10 cl de vinaigre blanc • 1 bouquet garni • Sel • Quelques grains de poivre

---

Réalisation

Faites cuire les fonds d'artichauts pendant 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée et citronnée.

Égouttez-les et coupez-les en 4. Si vous utilisez des artichauts en conserve, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

Dans une casserole posée sur feu moyen/doux, rassemblez l'huile, le vinaigre, le bouquet garni, le sel et les grains de poivre. Portez à ébullition, puis ajoutez les fonds d'artichauts.

Portez à ébullition une nouvelle fois. Retirez du feu et laissez refroidir à température ambiante, avant de verser la préparation dans un plat creux. Recouvrez de film alimentaire et glissez au réfrigérateur.

Dégustez frais en entrée, ou en accompagnement d'une viande grillée, par exemple.

BETTERAVE À LA CRÈME

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 5 min

---

600 g de betteraves cuites • 6 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse • 25 g de beurre • Quelques brins de persil plat haché • Sel • Poivre

---

Réalisation

Pelez les betteraves et coupez-les en dés.

Faites fondre le beurre dans une casserole posée sur feu doux, puis faites-y revenir les dés de betteraves, pendant 5 minutes.

Retirez du feu, ajoutez la crème, salez et poivrez.

Servez chaud avec le persil haché.

BETTERAVES EN SALADE

6 pers. Préparation : 15 min Pas de cuisson

600 g de betteraves cuites • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre • 1 doigt de moutarde forte • 1 gousse d'ail hachée • Quelques brins de persil plat haché. • Sel • Poivre

Réalisation

Pelez les betteraves et coupez-les en dés.

Dans un saladier préparez la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre et l'huile.

Ajoutez les dés de betteraves, l'ail, et le persil haché.

Mélangez avant de servir.

CÉLERI RÉMOULADE

6 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 10 min

1 boule de céleri rave • 1/2 citron • 1 œuf • 20 cl d'huile de tournesol • 1 doigt de moutarde • 2 cuil. à soupe de vinaigre • Sel • Poivre

Réalisation

Faites cuire l'œuf 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante.

Coupez la boule de céleri en 4 et pelez-la. Râpez les morceaux dans un saladier et arrosez-les de jus de citron.

Écalez l'œuf, et prélevez le jaune.

Dans un bol, écrasez l'œuf, mélangez-le avec la moutarde, puis incorporez l'huile petit à petit en fouettant vivement, pour monter la sauce en mayonnaise.

Tout en fouettant, ajoutez alors le vinaigre, le sel et le poivre.

Ajoutez cette sauce dans le céleri et mélangez bien.

Servez frais.

CHAMPIGNONS À LA GRECQUE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 20 min

---

500 g de petits champignons de Paris • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 2 tomates • Quelques brins de persil plat • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre blanc • 1 bouquet garni • Sel • Poivre en grains

---

Réalisation

Pelez l'ail et l'oignon et hachez-les. Portez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y les tomates pendant 1 minute. Égouttez-les tomates, pelez-les, épépinez-les et coupez-les en dés.

Lavez le persil, épongez-le dans du papier absorbant et ciselez-le.

Nettoyez les champignons en retirant les pieds au ras du chapeau et en les essuyant dans un linge humide.

Dans une casserole posée sur feu doux, versez l'huile. Faites-y revenir l'oignon, jusqu'à coloration, puis ajoutez le vinaigre blanc. Salez et poivrez. Ajoutez le bouquet garni et l'ail, puis prolongez la cuisson 5 minutes encore.

Ajoutez alors les champignons et les tomates et faites cuire encore 10 min à couvert.

Retirez du feu et laissez refroidir avant de verser la préparation dans un plat creux. Réservez au réfrigérateur.

Saupoudrez de persil ciselé au moment de servir.

CONCOMBRE À LA CRÈME

4 pers. Préparation : 5 min Pas de cuisson.

1 gros concombre • 4 cuil. à soupe de crème fraîche • Le jus d'1/2 citron • 4 brins de basilic • Sel

Réalisation

Épluchez le concombre et coupez-le en fines tranches. Lavez le basilic, épongez-le dans du papier absorbant, effeuillez-le et ciselez-le.

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients.

Servez frais.

ROLL MOPS

6 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 5 min Temps suppl. : 1 semaine

700 g de filets de harengs saurs doux • 200 g de cornichons • 3 oignons • 1 bouquet garni • 1 petit piment • 25 cl de vinaigre blanc • 2 cuil. à soupe de sucre en poudre • Sel

Réalisation

Essuyez les filets de harengs dans du papier absorbant. Enroulez chacun des filets autour d'un cornichon. Maintenez-les ainsi, à l'aide de piques en bois. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles.

Déposez-les dans le fond d'un bocal en verre (pour faire les conserves) avec le piment, le bouquet garni et les oignons.

Versez 50 cl d'eau dans une casserole. Portez-la à ébullition avec le vinaigre et le sucre.

Versez le liquide bouillant sur les harengs.

Fermez le bocal et laissez-le mariner une semaine au réfrigérateur.

Dégustez frais avec une salade de pommes de terre.

MAQUEREAUX MARINÉS AU VIN BLANC

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 25 min

---

8 petits maquereaux étêtés, équeutés et vidés par le poissonnier • 40 cl de vin blanc • 10 cl de vinaigre d'alcool • 1 carotte • 1 oignon • 1 bouquet garni • Sel • Poivre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

Pelez l'oignon et émincez-le grossièrement. Épluchez la carotte et coupez-la en rondelles.

Versez dans une casserole le vin blanc et le vinaigre. Ajoutez la carotte, l'oignon et le bouquet garni. Portez à ébullition, puis baissez le feu et prolongez la cuisson 15 minutes à feu doux. Salez et poivrez.Essuyez les poissons dans du papier absorbant et disposez-les tête bêche, dans un plat allant au four.

Versez le contenu de la casserole sur les poissons. Enfournez pour 5 minutes environ.

Retirez le plat du four et laissez-le refroidir. Dégustez froid avec des toasts beurrés par exemple.

RADIS AU BEURRE

4 pers. Préparation : 5 min Pas de cuisson

---

1 botte de radis • Beurre • Sel • Poivre

Réalisation

Nettoyez les radis, équeutez-les et essuyez-les dans un linge humide.

Déposez-les dans une coupelle et présentez-les à table avec le beurre, le sel et le poivre.

Dégustez avec du pain frais ou toasté.

POIREAUX-VINAIGRETTE

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 25 min

---

6 poireaux moyens • Le jus d'un citron

Pour la vinaigrette : 6 cuil. à soupe d'huile • 3 cuil. à soupe de vinaigre • 1 cuil. à soupe de moutarde • Sel • Poivre

---

Réalisation

Préparez les poireaux en retirant la base et le haut des feuilles. Retirez les premières feuilles et lavez-les bien à l'eau courante. Égouttez-les, et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

Faites-les cuire dans une grande casserole d'eau salée et citronnée, pendant 25 minutes environ. Égouttez-les et rafraîchissez-les dans un bol d'eau glacée pour fixer la couleur. Égouttez-les une nouvelle fois.

Préparez la vinaigrette. Rectifiez l'assaisonnement des poireaux et servez avec la vinaigrette.

SALADE DE RIZ, THON ET MAÏS

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min

---

500 g de riz • 3 tomates • 1 petite boîte de thon • 1 boîte de maïs • 3 œufs • 4 brins de basilic ciselé • 5 cuil. à soupe d'huile • 3 cuil. à soupe de vinaigre • 1 cuil. à soupe de moutarde. • Sel • Poivre

---

Réalisation

Faites cuire les œufs pendant 10 min, à l'eau bouillante salée. Écalez-les et coupez-les en 2. Faites cuire le riz en suivant les instructions imprimées sur le paquet. Égouttez-le et laissez-le refroidir.

Coupez les tomates en morceaux. Égouttez les boîtes de thon et de maïs.

Dans un saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant la moutarde, l'huile et le vinaigre.

Ajoutez le reste des ingrédients. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement.

SALADE NIÇOISE

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 10 min

---

200 g de mesclun (mélange de salades) • 6 tomates • 1 concombre • 200 g de févettes (en saison) • 2 poivrons verts • 3 petits oignons • 6 feuilles de basilic • 1 gousse d'ail • 3 oeufs • 6 filets d'anchois • 100 g. d'olives noires de Nice • Huile d'olive • Sel • Poivre

---

Réalisation

Préparez des œufs durs (10 minutes de cuisson dans l'eau bouillante). Rafraîchissez-les, écalez-les et coupez-les en quartiers.

Coupez les tomates en quartiers.

Pelez le concombre à l'aide d'un couteau économe et découpez-le en tranches très fines.

Pelez les oignons et coupez-les en rondelles. Émincez les poivrons en anneaux en n'oubliant pas de les égrainer. Découpez les anchois en lanières. Écossez les févettes.

Dans un plat creux que vous aurez pris soin de frotter à l'ail, déposez le mesclun en lit de verdure, ajoutez les quartiers de tomates, les rondelles de concombre, les rondelles d'oignon, les anneaux de poivron, les filets d'anchois ainsi que les œufs durs. Assaisonnez d'huile d'olive, salez et poivrez avant de déguster.

SALADE DE TOMATES

6 pers. Préparation : 5 min

---

6 tomates • 4 brins de basilic • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

---

Réalisation

Lavez le basilic et épongez-le dans du papier absorbant. Effeuillez-le et ciselez-le.

Coupez les tomates en rondelles et disposez-les harmonieusement sur un plat de service.

Assaisonnez d'huile d'olive.

Salez, poivrez et saupoudrez de basilic ciselé. Servez sans attendre.

CAROTTES RÂPÉES AUX RAISINS SECS, CUMIN, ET CORIANDRE

6 pers. Préparation : 20 min

---

900 g de carottes • 3 cuil. à soupe de raisins secs • 6 cuil. à soupe de coriandre ciselée • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 3 cuil. à café de cumin • Le jus d'1 citron • Sel • Poivre

---

Réalisation

Pelez les carottes et râpez-les dans un saladier. Ajoutez les raisins secs, la coriandre, le cumin, l'huile d'olive et le jus de citron.

Salez, poivrez, mélangez avant de servir.

BOUCHÉES À LA REINE

6 pers. Préparation : 35 min Cuisson : 50 min

---

6 bouchées à garnir (avec leurs chapeaux) • 200 g de champignons de Paris • 50 g de beurre • 3 cuil. à soupe de farine • 75 cl de bouillon de volaille (éventuellement à base de préparation déshydratée) • 2 blancs de poulet • 3 quenelles de

veau • 3 jaunes d'œufs • 15 cl de crème fraîche • Sel • Poivre • Noix de muscade

---

Réalisation

Coupez les pieds terreux des champignons. Essuyez-les bien avec un linge humide. Coupez-les en petits morceaux.

Coupez les blancs de poulet et les quenelles en morceaux

Préparez la sauce : faites fondre le beurre, ajoutez la farine, les jaunes d'œufs battus et mélangez bien. Versez le bouillon peu à peu en remuant bien pour éviter les grumeaux.

Ajoutez morceaux de poulet et champignons dans la sauce. Faites mijoter une dizaine de minutes. Salez, poivrez et râpez un peu de muscade.

Incorporez alors les morceaux de quenelles. Prolongez la cuisson 10 minutes. Ajoutez la crème fraîche. Pendant ce temps, glissez les bouchées à la reine au four et faites-les chauffer 10 minutes, à 180 °C (th. 6).

Remplissez-les de garnitures, remettez les chapeaux et dégustez aussitôt.

CROQUETTES DE CREVETTES

6 pers. Prép. : 30 min Cuisson : 15 min Temps suppl. : 24 h

---

1 kg de crevettes grises • 1 l de lait • 100 g de beurre • 100 g de farine • 2 œufs • 100 g de mimolette râpée • 1 assiette de farine • 1 assiette de chapelure • Huile de friture • Sel • Poivre

---

Réalisation

La veille : décortiquez les crevettes en retirant les carcasses et les têtes. Portez le lait à ébullition avec les carcasses et les têtes. Retirez du feu, couvrez et laissez infuser 30 minutes. Filtrez le lait et réservez-le.

Faites fondre le beurre dans une casserole. Saupoudrez de farine, mélangez bien et incorporez le lait en mélangeant bien. Salez et poivrez. Faites épaissir à feu doux sans cesser de mélanger. Quand la béchamel est

prête, incorporez les crevettes, les jaunes d'œufs, la mimolette. Rectifiez l'assaisonnement et mélangez bien.

Versez la préparation dans un plat. Recouvrez de film alimentaire et glissez au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

Le lendemain : Battez les blancs dans une assiette creuse et faites chauffer l'huile de friture. Sortez du réfrigérateur, la préparation aux crevettes et prélevez de grosses boulettes. Passez-les dans la farine, puis dans le blanc d'œuf, puis dans la chapelure et faites frire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égouttez-les.

Dégustez avec une salade verte.

CERVELLE DE CANUT

6 pers. Préparation : 15 min Pas de cuisson

---

800 g de fromage blanc fermier bien égoutté • 20 cl de crème fraîche • 5 cl de vin blanc sec • 5 cl d'huile d'olive • 4 cuil. à soupe d'un mélange d'herbes ciselée (persil, cerfeuil, estragon…) • 2 gousses d'ail hachées • 2 échalotes émincées • Sel • Poivre

---

Réalisation

Dans un saladier, rassemblez le fromage blanc, la crème, le vin, l'huile, les herbes, l'ail et les échalotes et mélangez bien.

Rectifiez l'assaisonnement.

Dégustez sur des toasts ou en accompagnement de pommes de terre en robe des champs.

QUICHE LORRAINE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 50 min

1 abaisse de pâte brisée • Un peu de beurre et de farine pour le moule • 2 œufs • 2 jaunes d'œufs • 200 g de lardons fumés • 25 cl de crème fraîche • 1 cuil. à café de muscade râpée • Sel • Poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Beurrez et farinez un moule à tarte. Étalez la pâte et chemisez le moule. Piquez-la à l'aide d'une fourchette.

Dans un saladier, mélangez les œufs, les jaunes et la crème. Salez, poivrez et muscadez.

Dans une poêle à revêtement antiadhésif, faites revenir les lardons pendant 5 minutes à feu vif, en remuant une ou deux fois. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Disposez les lardons sur le fond de tarte. Versez le mélange aux œufs.

Enfournez 30 à 40 minutes environ. Dégustez avec une salade verte.

SOUFFLÉ AU FROMAGE

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 30 min

50 g de beurre • 60 g de farine • 50 cl de lait • 100 g de (bon) fromage râpé • 3 œufs • Sel • Poivre • Noix de muscade • Un peu de beurre

Réalisation

Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine, mélangez et versez le lait en remuant bien. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Ajoutez les jaunes et le fromage râpé. Salez légèrement, poivrez et ajoutez un peu de muscade râpée. Afin d'éviter les grumeaux, vous pouvez mixer la préparation.

À l'aide d'un fouet électrique, montez les blancs d'œufs en neige. Incorporez-les délicatement à la préparation précédente.

Versez le tout dans un moule à soufflé préalablement beurré, et enfournez 30 minutes environ à 180 °C (th. 6).

Servez immédiatement.

CUISSES DE GRENOUILLE AU VIN BLANC

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 20 min

1,2 kg de cuisses de grenouille prêtes à l'emploi • 20 cl de vin blanc sec • 15 cl de crème fleurette • 6 échalotes • Huile • Sel • Poivre

---

Réalisation

Faites chauffer un large filet d'huile dans une grande poêle. Faites-y revenir les cuisses de grenouilles avec les échalotes hachées. Mélangez de temps en temps. Comptez 10 à 15 minutes de cuisson.

Déglacez la poêle avec le vin (cela signifie que vous versez le vin dans la poêle en grattant les sucs avec une spatule en bois). Portez à ébullition et laissez réduire 5 minutes.

Hors du feu, ajoutez la crème fleurette.

Dégustez avec du riz.

ESCARGOTS AU CHABLIS

6 pers. Préparation : 1h 30 Cuisson : 2h 15

---

6 douzaines d'escargots décoquillés prêts à être cuisinés • 75 cl de Chablis • 250 g de carottes • 2 oignons • 1 bouquet garni • 250 g de beurre • 2 gousses d'ail • 1 cuillère à soupe de persil ciselé • 1 échalote • Sel • Poivre

---

Réalisation

Rincez les escargots à l'eau tiède puis égouttez-les. Préparez le court-bouillon: pelez les carottes et les oignons et coupez-les en fine julienne. Faites fondre 50 g beurre dans une casserole, ajoutez les légumes et faites-les revenir doucement pendant 5 minutes.

Ajoutez les escargots et le bouquet garni. Mouillez avec le vin blanc, salez, poivrez et faites cuire à feu moyen pendant 2 heures. Laissez-les tiédir dans le bouillon.

Préparez le beurre d'escargot : pelez l'ail et l'échalote. Mélangez-les avec le reste de beurre. Incorporez le persil ciselé, salez et poivrez.

Égouttez les escargots et remettez-les dans les coquilles. Beurrez les coquilles et déposez dans un poêlon et nappez d'un verre de bouillon et faites cuire 30 minutes encore à feu doux et à couvert.

CERVELLE AU BEURRE NOIR

4 pers. Prép. : 40 min Cuisson : 45 min Temps suppl. : 1 h

---

2 cervelles de veau • 1 oignon • 1 carotte • 1 bouquet garni • 1 assiette de farine • 250 g de beurre • 6 cuil. à soupe de vinaigre • Sel • Poivre en grain

---

Réalisation

Lavez les cervelles sous le robinet d'eau froide. Essuyez-les dans du papier absorbant, puis retirez à l'aide d'un couteau pointu, tous les vaisseaux sanguins et les membranes qui les recouvrent. Posez-les ensuite dans un saladier. Recouvrez-la d'eau et ajoutez 4 cuillères à soupe de vinaigre. Laissez-la reposer 1 heure environ. Ensuite, lavez-la une nouvelle fois.

Pelez l'oignon et coupez-le en rondelles. Épluchez la carotte et coupez-la en rondelles. Mettez les cervelles dans une grande casserole et recouvrez-les d'eau, largement. Ajoutez les rondelles d'oignons, de carottes, le bouquet garni, et les grains de poivre. Salez et portez à ébullition.

Baissez le feu et prolongez la cuisson 15 minutes Égouttez et coupez les cervelles en 4.

Passez ces morceaux dans la farine.

Faites chauffer la moitié du beurre dans une grande poêle et faites colorer les morceaux de cervelle des deux côtés. Déposez-les sur un plat de service.

Vider la poêle et faites-y fondre le reste du beurre jusqu'à coloration. Ajoutez le vinaigre et nappez de cette sauce les morceaux de cervelle. Dégustez chaud.

SALADES DE POMMES DE TERRE À LA SAUCISSE DE MORTEAU

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 40 min

1,2 kg de pommes de terre • 1 saucisse de Morteau • 1 botte d'oignons nouveaux • 2 cuil. à soupe de ciboulette • 4 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 1 cuil. à soupe de moutarde en grains • Sel • Poivre

---

Réalisation

Lavez les pommes de terre, sans les peler. Faites-les cuire 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les. Refroidissez-les sous le robinet d'eau froide, puis pelez-les et coupez-les en cubes.

Faites cuire la saucisse de Morteau dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes. Coupez-la en rondelles.

Pelez les oignons et émincez-les.

Préparez la vinaigrette en mélangeant au fond d'un saladier et à l'aide d'un fouet, la moutarde, l'huile et le vinaigre.

Ajoutez alors les pommes de terre, les rondelles de saucisse, les oignons et la ciboulette. Mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement et dégustez sans tarder.

TERRINE DE LÉGUMES

6 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 1 h.

---

200 g de carottes • 200 g de petits pois • 20 cl de crème liquide • 50 g de fromage râpé • 1 cuil. à soupe d'estragon ciselé • 4 œufs • 1 noisette de beurre pour le moule • Sel • Poivre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Pelez les carottes et coupez-les en cubes. Si nécessaire, écossez les petits pois.

Faites cuire ces légumes pendant 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.

Égouttez-les.

Cassez les œufs dans un saladier. Battez-les à la fourchette et ajoutez la crème, le fromage, l'estragon et les légumes. Salez et poivrez.

Versez la préparation dans un moule à cake beurré. Posez le moule sur la plaque du four. Versez de l'eau dans la plaque et enfournez pour une cuisson au bain marie. Comptez 45 minutes de cuisson.

Laissez refroidir avant de servir avec une salade verte, par exemple.

TERRINE DE LAPIN

8 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 30

---

800 g de chair de lapin hachée • 1 botte d'oignons blancs • 1 gousse d'ail • 600 g de chair à saucisse • 1 cuil. à soupe de thym séché • 2 œufs • 2 cuil. à soupe d'armagnac • Sel • Poivre

---

Réalisation

Pelez les oignons et hachez-les. Pelez la gousse d'ail et hachez-la.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans un saladier, mélangez la chair de lapin, la chair à saucisse, les oignons, l'ail, le thym, les œufs battus et l'armagnac. Salez et poivrez.

Déposez la préparation dans un moule à terrine. Couvrez et enfournez pour 1h 30 environ.

Dégustez froid avec des toasts et des cornichons.

CROQUE-MONSIEUR

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min

---

12 tranches de pain de mie • 6 tranches de comté coupées à la taille du pain de mie • 6 tranches de jambon blanc coupées à la taille du pain de mie • 150 g de comté râpé • 1 verre de lait • un peu de beurre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8).

Mélangez dans un bol le lait et le fromage râpé. Beurrez la moitié des tranches de pain. Garnissez-les de jambon et des tranches de fromage. Recouvrez d'une tranche de pain de mie. Essorez le fromage râpé avant d'en garnir le dessus de vos sandwichs. Enfournez une dizaine de minutes.

2 minutes avant la fin de la cuisson, allumez le gril du four pour faire gratiner le dessus de vos sandwichs.

Dégustez chaud.

CROQUE-MADAME

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 15 min

12 tranches de pain de mie bien moelleux • 6 tranches de comté coupées à la taille du pain de mie • 6 tranches de jambon blanc coupées à la taille du pain de mie • 6 oeufs • beurre • sel • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8).

Dans une poêle et dans du beurre, faites cuire des oeufs au plat. Assaisonnez-les. Pendant ce temps, beurrez la moitié des tranches de pain.

Garnissez-les de jambon et des tranches de fromage. Recouvrez d'une tranche de pain de mie. Enfournez une dizaine de minutes.

A la sortie du four, déposez vos oeufs au plat à cheval sur chaque sandwich.

PISSALADIÈRE

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 40 min

500 g de pâte à pain achetée chez le boulanger • 2 kg d'oignons • 2 gousses d'ail • 50 g d'olives noires de Nice • 10 filets d'anchois • 1 bouquet garni • Sel • Poivre • Huile d'olive

Réalisation

Pelez les oignons et émincez-les. Dans une poêle et à feu doux, faites chauffer de l'huile d'olive. Faites y revenir les oignons avec une pincée de sel, l'ail pressé et le bouquet garni. Comptez 20 minutes de cuisson en mélangeant de régulièrement, car les oignons doivent cuire sans colorer.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaissez la pâte. Étalez-la sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et garnissez-la avec les oignons cuits, les olives noires et les filets d'anchois. Salez et poivrez.

Enfournez 20 minutes environ.

FEUILLETÉS À LA VIANDE

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 35 min

---

500 g de pâte feuilletée • 400 g de viande de bœuf hachée • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 oignons • 1 jaune d'oeuf • Sel • Poivre

---

Réalisation

Pelez et hachez les oignons. Versez l'huile dans une sauteuse posée sur feu moyen et faites-y revenir les oignons, jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Ajoutez la viande et faites-la revenir 5 à 10 minutes. Salez et poivrez. Retirez du feu et laissez refroidir.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

Étalez la pâte en rectangle de 60 x 20 cm environ. Découpez-la en rectangles de 15 cm x 20 cm de côté. Garnissez les rectangles de viande. Refermez-les et soudez bien les bords.

Dans un bol, mélangez le jaune d'œuf et une cuillère à soupe d'eau.

Badigeonnez les rectangles de ce mélange.

Déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 15 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Servez chaud avec une salade verte.

SALADE DE CHÈVRE CHAUD

4 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 5 min

---

4 crottins de Chavignol • 1 salade batavia • 1 pomme • Le jus d'1/2 citron • 1 poignée de raisins secs • 4 tranches de pain de

mie • 2 cuil. à soupe de moutarde • 3 cuil. à soupe de vinaigre • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive

---

Réalisation

Coupez les crottins en 2 dans la hauteur et déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.

Lavez la salade, essorez-la et déposez-la dans un saladier.

Pelez la pomme, coupez-la en 4, épépinez-la et coupez chacun des morceaux en petits cubes. Citronnez-les afin qu'ils ne noircissent pas. Ajoutez-les dans la salade avec les raisins secs.

Préparez la sauce vinaigrette en mélangeant moutarde, vinaigre et huile.

Arrosez la salade de cette sauce, salez et poivrez.

Faites toaster les tranches de pain et découpez-les en triangles.

Passez les fromages sous le gril du four, pendant 5 minutes afin de les faire dorer.

Déposez les fromages sur les tranches de pain. Servez la salade sur assiettes individuelles avec les toasts au fromage.

TARTINE POILÂNE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 10 min

---

4 larges tranches de pain Poilâne (ou équivalent) • 200 g de mozzarella • 2 tomates • 4 tranches de jambon cru • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 brins de basilic ciselé • 1 sachet de roquette • Sel • Poivre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).

Coupez la mozzarella et les tomates en rondelles.

Découpez le jambon en lanière.

Badigeonnez d’huile d’olive les tranches de pain.

Déposez tranches de tomates et de mozzarella sur les tranches de pain. Ajoutez les lanières de jambon cru. Salez, poivrez et ajoutez le basilic ciselé.

Enfournez pour 10 min environ.

Pendant ce temps-là, préparez la salade. Disposez-la dans un saladier. Assaisonnez d’huile d’olive, de sel et de poivre. Mélangez.

Déposez les tartines sur assiette, recouvrez-les de salade et servez sans attendre.

ŒUFS



ŒUFS MIMOSA

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min

---

12 œufs • 1 grosse poignée d'herbes ciselées (persil, ciboulette, etc.)

Pour la mayonnaise : 1 jaune d'œuf • 25 centilitres d'huile • Le jus d'1/2 de citron • 1 cuillère à café de moutarde • Sel • Poivre

---

Réalisation

Faites cuire les œufs dans une casserole d'eau bouillante.

Pendant ce temps, préparez la mayonnaise : À l'aide d'un fouet, mélangez le jaune d'œuf, la moutarde et le jus de citron. Salez et poivrez. Ajoutez l'huile en filet, sans cesser de fouetter, jusqu'à obtenir la consistance désirée. A la place du fouet, vous pouvez également utilisez un mixeur électrique.

Coupez en deux les œufs durs et retirez les jaunes. Hachez-les avec les herbes et assaisonnez de mayonnaise. Remplissez les moitiés de blancs de cette farce. Dégustez avec une salade de tomate, et des tranches de pain toastées.

ŒUFS EN MEURETTE

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 45 min

---

6 œufs • 60 g de beurre • 200 g de lardons • 3 échalotes • 1

clou de girofle • 1 bouquet garni • 50 cl de bourgogne rouge • Sel • Poivre

---

Réalisation

Préparez la sauce : faites fondre le beurre dans une cocotte et faites-y revenir les lardons et les échalotes hachées à feu doux pendant 5 minutes. Versez le vin. Ajoutez le clou de girofle et le bouquet garni. Portez à ébullition.

Retirez du feu. Filtrez la sauce. Conservez les lardons d'un côté et remettez le vin dans la casserole. Portez à nouveau à ébullition et pochez vos œufs un par un dans le liquide brûlant.

À l'aide d'une écumoire, retirez les œufs et déposez-les sur assiette individuelle, avec les lardons.

Portez encore la sauce à ébullition et laissez-la réduire, jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Vous pouvez ajouter un peu de farine pour l'épaissir.

Nappez les œufs de cette sauce et servez avec du pain toasté.

ŒUFS EN GELÉE

4 pers. Prép. : 10 min Cuisson : 20 min Temps suppl. : 3h 30

---

4 oeufs • 50 cl d'eau • 1 sachet de gelée • 1 cuil. à soupe de madère (facultatif) • 2 tranches de jambon blanc • 2 feuilles de laitue • 2 brins de persil plat • 1 petite tomate

---

Réalisation

Faites cuire vos œufs 7 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Écalez-les.

Faites bouillir l'eau, et incorporez la gelée et le madère.

Découpez les tranches de jambon et les feuilles de laitue en lanières. Ciselez le persil plat et coupez en cubes la tomate.

Versez un peu de gelée au fond de 4 moule à œufs en gelée (ou 4 ramequins). Attendez que la gelée soit prise avant de remplir chaque ramequin des ingrédients préalablement préparés. Recouvrir du reste de gelée et faites prendre 3 heures au moins au réfrigérateur. Dégustez bien frais avec une salade verte ou des crudités.

ŒUFS AU PLAT

6 pers. Préparation : 3 min Cuisson : 8 min

---

6 œufs • 30 g de beurre • Sel • Poivre

Réalisation

Utilisez des plats à œufs individuels ou une poêle à blinis (ou n'importe quelle poêle). Pour chaque œuf, beurrez le fond du plat individuel. Salez et poivrez. Posez le plat sur feu doux et cassez un œuf. Prolongez la cuisson doucement jusqu'à ce que le blanc coagule.

Servez dans le plat de cuisson.

ŒUFS BROUILLÉS

4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 5 à 8 min

---

8 œufs • 25 g de beurre • 20 cl de crème liquide • Sel • Poivre

---

Réalisation

Dans un saladier, cassez les œufs, salez et poivrez et mélangez-les à la fourchette.

Dans une casserole à fond épais, posez sur feu doux. Faites fondre le beurre.

Ajoutez les œufs et faites cuire en mélangeant constamment avec une spatule.

Quand les œufs commencent à coaguler, et qu'ils atteignent une consistance onctueuse, ajoutez la crème. Mélangez, retirez du feu et servez.

ŒUFS COCOTTE À LA CRÈME

4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 8 min

---

4 œufs • 25 g de beurre • 4 cuil. à soupe de crème fraîche • Sel • Poivre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8).

Beurrez 4 ramequins. Ajoutez-y 1 cuil. à café de crème. Cassez-y un œuf, salez et poivrez. Répartissez le reste de crème.

Déposez les ramequins sur la plaque du four.

Remplissez la plaque d'eau et enfournez.

Faites cuire 8 minutes au bain-marie.

ŒUFS DURS

4 pers. Préparation : 2 min Cuisson : 10 min

---

4 œufs1

Réalisation

Portez une casserole d'eau à ébullition et faites-les cuire 10 minutes environ.

Plongez-les dans l'eau froide pendant quelques minutes avant de les écaler.

Dégustez comme vous le souhaitez.



MATELOTE À LA NORMANDE

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 30 min

1,2 kg de congre, vidé et coupé en tronçons par le poissonnier • 2 douzaines de moules • 1 verre de calvados • 1 bouteille de cidre • 400 g de crème fraîche • Quelques croûtons • Sel • Poivre

---

Réalisation

Essuyez les morceaux de poisson et déposez-les dans une sauteuse. Faites chauffer le calva dans une petite casserole et grattez une allumette afin d'enflammer les vapeurs d'alcool. Versez le calvados sur les morceaux de poisson. Quand la flamme s'éteint, versez le cidre dans la sauteuse et portez à ébullition et à couvert pendant 20 minutes

Pendant ce temps, déposez les moules dans une casserole et posez-la sur feu doux à couvert jusqu'à ce que les moules s'ouvrent. Décoquillez-les.

Ajoutez-les dans la sauteuse avec la crème fraîche. Comptez encore 3 minutes de cuisson et retirez du feu.

Servez dans un plat creux avec les croûtons de pain.

QUENELLES DE BROCHET À LA LYONNAISE

6 pers. Préparation : 40 min Cuisson : 40 min

---

400 g de filet de brochet • 250 g de beurre fondu • 4 œufs • 4 blancs d'oeufs • 15 cl de crème fraîche • 1 poignée de farine •

Sel • Poivre • Noix de muscade

Pour la panade : 30 cl de lait • 30 g de beurre • 100 g de farine • 2 œufs

Pour la sauce béchamel : 40 g de beurre • 40 g de farine • 50 cl de lait • Sel • Poivre • Noix de muscade

---

Réalisation

Hachez les filets de poisson. Battez les œufs entiers en omelettes, et montez les blancs en neige ferme.

Préparez la panade. Dans une casserole, rassemblez le beurre et le lait. Portez à ébullition. Retirez alors du feu et versez la farine en une fois. Mélangez bien à l'aide d'une cuillère en bois. Remettez alors sur le feu. À feu doux, faites dessécher la pâte en remuant constamment Lorsque la pâte se détache toute seule des parois de la casserole, ajouter un œuf et mélangez bien. Puis ajoutez le deuxième œuf et mélangez encore. Incorporez alors la chair de brochet. Hors du feu et sans cesser de mélanger, ajoutez le beurre fondu, puis les œufs entiers et les blancs montés en neige. Incorporez la crème et la farine. Salez, poivrez et râpez de la noix de muscade. Mélangez jusqu'à homogénéisation. Glissez alors au réfrigérateur. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

Pendant ce temps, préparez la sauce béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole et sur feu doux. Saupoudrez de farine et mélangez bien pendant 3 minutes. Versez le lait petit à petit et continuez de mélanger jusqu'à ce que la préparation épaississe. Salez, poivrez et ajoutez de la noix de muscade râpée.

Sortez la préparation au brochet du réfrigérateur. Moulez une douzaine de quenelles et disposez-les dans un plat à gratin. Nappez de sauce béchamel et enfournez pour 40 minutes.

Dégustez bien chaud.

KOULIBIAC DE SAUMON

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 50 min

---

500 g de pâte feuilletée • 600 g de filets de saumon • 250 g de riz • 2 oignons pelés et hachés • 75 g de beurre • 1 cuil. à soupe d'aneth ciselée • 2 cuil. à soupe de jus de citron • 5 œufs durs • 1 œuf battu • Sel • Poivre • Crème liquide

---

Réalisation

Faites cuire le riz dans une casserole d'eau salée. Égouttez le riz.

Faites fondre le beurre dans une casserole et faites revenir les oignons. Quand ils sont translucides, ajoutez le riz, l'aneth et le jus de citron. Salez et poivrez.

Découpez le filet de saumon en morceaux et concassez les œufs durs. Étalez la pâte, donnez-lui une forme rectangulaire de 30 centimètres de côté. Déposez la pâte sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Préchauffez le four à 200 C (th. 6/7). Déposez une couche de riz sur la moitié de la pâte (vous allez la replier en portefeuille). Ajoutez les morceaux de saumon et les jaunes d'œufs concassés. Badigeonnez à l'œuf battu, les bords de la pâte. Repliez la pâte, soudez bien les bords et badigeonnez le dessus du koulibiac. Enfournez pour 40 minutes environ. Dès que la surface est bien dorée, recouvrez-la d'une feuille de papier d'aluminium. Dégustez nappé de crème liquide.

TRUITE AUX AMANDES

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 40 min

---

2 belles truites de 600 g environ, chacune, vidées et prêtes à cuire • 30 cl de vin blanc sec • 100 g d'amandes effilées • 80 g de beurre • 5 cl d'huile • 1 assiette de farine • 30 cl de crème fraîche • Le jus d'1/2 citron • Sel • Poivre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8).

Déposez les amandes dans une poêle à revêtement antiadhésif et faites-

les griller à sec pendant 2 minutes Versez-les dans une assiette.

Essuyez les truites dans du papier absorbant. Farinez-les, salez et poivrez.

Dans une poêle, faites fondre le beurre et l'huile. Dès que le beurre est chaud, déposez les truites et faites-les dorer de chaque côté, en les arrosant constamment de jus de cuisson.

Déposez les truites dans un plat allant au four et enfournez pour 10 à 15 minutes environ pour terminer la cuisson. Jetez la graisse contenue dans la poêle, mais ne la laver pas. Reposez la poêle sur le feu et versez le vin. Portez à ébullition en grattant bien les sucs de cuisson à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez alors la crème et laissez réduire doucement, jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Retirez du feu, ajoutez le jus de citron et rectifiez l'assaisonnement.

Servez les truites, nappez de sauce et ajoutez les amandes torréfiées.

BRANDADE DE MORUE

6 pers. Prép : 20 min Cuisson : 30 min Temps suppl. : 24 h

1, 5 kg de filets de morue • 30 cl de lait • 6 tranches de pain rassis • 1 gousse d'ail • Huile d'olive • Sel • Poivre

---

Réalisation

24 heures avant : faites dessaler la morue dans une bassine d'eau fraîche, que vous renouvellerez régulièrement.

Le jour même : égouttez la morue. Portez une casserole d'eau à ébullition, et faites pocher les filets de poisson une dizaine de minutes. Retirez-les, égouttez-les et effilochez-les.

Dans une cocotte, faites chauffer un filet d'huile et ajoutez-y la chair de morue. Travaillez-la bien sur feu doux, à la cuillère en bois. Versez régulièrement de l'huile et du lait, en alternance. La pâte obtenue doit avoir la consistance d'une purée. Faites alors toaster les tranches de pain et frottez-les avec de l'ail.

Dégustez la brandade accompagnée des toasts.

POCHOUSE

6 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 1 h 55

---

2 kg de poissons de rivière (carpe, anguille, brochet, etc.) découpés en tronçons • 50 g de lardons • 1 oignon • 1 carotte • 3 gousses d'ail • 37,5 cl de vin blanc • 1 cuillère à soupe d'huile • 60 g de beurre • 2 cuil. à soupe de farine • 30 cl de crème fraîche • 1 bouquet garni • 1/2 bouquet de persil plat • sel • poivre

---

Réalisation

Préparez le court-bouillon : faites revenir les lardons dans une poissonnière et dans une cuillerée à soupe d'huile. Ajoutez alors l'oignon émincé, la carotte en rondelles l'ail écrasé. À coloration, versez le vin blanc et 50 cl d'eau. Salez, poivrez et ajoutez le bouquet garni. Faites mijoter 30 minutes à feu doux.

Ajoutez alors les morceaux de poisson et faites-les cuire une dizaine de minutes. Retirez les morceaux de poisson à l'aide d'une écumoire, et filtrez le bouillon.

Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez la farine et mélangez bien. Versez alors une louche de bouillon. Continuer de mélanger jusqu'à épaississement. Versez le reste du bouillon, mélangez encore et ajoutez la crème. Dégustez les morceaux de poisson. Salez-les, poivrez-les, nappez de sauce, et parsemez de persil ciselé.

Dégustez avec des croûtons aillés.

ALOSE À L'OSEILLE

6 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 1h 30

---

1 grosse alose vidée et écaillée, bref prête à cuire • 400 g d'oseille • 40 g de beurre • 20 cl de crème • 10 cl de marc • Sel • Poivre

Réalisation

Découpez l'alose en tronçons. Rassemblez-les dans une jatte et arrosez de marc.

Lavez l'oseille, essorez-la bien et hachez-la. Faites fondre le beurre dans une sauteuse et faites revenir l'oseille. Ajoutez la crème fraîche.

Dans un plat allant au four beurré, déposez une couche d'oseille, disposez les tronçons et recouvrez du reste d'oseille.

Couvrez le plat d'une feuille de papier sulfurisé.

Enfournez pour 1 h 30 environ.

Dégustez avec du riz.

BOUILLABAISSE

6 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 1h 15

1,5 kg de poissons variés et de crustacés (baudroie, cigale de mer, congre, étrille, rascasse, rouget-grondin, saint-pierre, vive) • 2 oignons • 2 tomates • 3 cuillères à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet garni • 1 petite branche de fenouil • sel • poivre

Réalisation

Videz et lavez les poissons (ou faites le faire par le poissonnier), coupez-les en gros morceaux. Pelez les oignons et les tomates. Émincez les oignons, concassez les tomates. Faites revenir les morceaux de poissons et les oignons dans l'huile, faites-les dorer de toutes parts, ajoutez alors les tomates, le fenouil et le bouquet garni. Salez, poivrez et couvrez juste d'eau.

Portez à ébullition et laissez cuire 45 minutes à feu moyen, sans couvrir. Dressez les poissons dans un plat creux et versez le bouillon dans une soupière.

Servez avec de la rouille et des croûtons.

ANGUILLE AU VIN ROUGE

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 25 min

---

6 gros tronçons d'anguilles prêts à cuire • 1 bouquet garni • 50 cl de vin rouge • 1 cuil. à soupe bombée de farine • 50 g de beurre • 4 échalotes hachées • 6 larges tranches de pain grillées • 300 g de champignons de Paris nettoyés • Sel • Poivre

---

Réalisation

Faites fondre le beurre dans une grande sauteuse et faites-y revenir les échalotes hachées. Saupoudrez de farine, mélangez bien et versez le vin rouge. Ajoutez les morceaux d'anguilles, les champignons et le bouquet garni. Salez et poivrez. Faites mijoter 15 minutes environ. Versez le marc et flambez.

Dégustez avec des morceaux de pain grillé.

MOULES À LA MARINIÈRE

6 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 15 min

---

3 kg de moules • 45 g de beurre • 3 oignons hachés • 1 bouquet de persil • 2 brins de thym • 2 feuilles de laurier • 50 cl de vin blanc sec • Sel • Poivre

---

Réalisation

Grattez les moules sous un filet d'eau.

Faites fondre le beurre dans une grande cocotte. Faites y revenir les oignons, puis ajouter le thym, le persil ciselé et les feuilles de laurier. Versez le vin. Salez et poivrez et portez à ébullition.

Quand les moules sont ouvertes, c'est qu'elles sont cuites. Dégustez aussitôt, avec des frites par exemple.

ENCORNETS FARCIS

6 pers. Préparation : 55 min Cuisson : 3 h

---

2 douzaines d'encornet • 6 échalotes • 3 gousses d'ail • 100 g de pain rassis • 1 verre de lait • 3 tranches de jambon de bayonne • 1 petit piment d'Espelette, épépiné et haché • Sel • + 1 peu de chapelure, si c'est nécessaire pour épaissir la farce.

Pour la sauce : 2 oignons haché • 2 gousses d'ailpelées • 6 tomates pelées et épépinées • 3 petits piments d' Espelette, épépinés et hachés • ½ botte de persil ciselé • huile d'olive • Sel • Poivre • Sucre • 1 doigt de Cognac

---

Réalisation

Préparez les encornets en tirant sur la tête, d'un geste délicat, pour la séparer du « coffre ». Utilisez des ciseaux de cuisine pour couper les tentacules à la hauteur des yeux. Retirez les entrailles et la poche d'encre (ne la jeter pas).

Toujours délicatement, retirez alors le cartilage (également appelé « plume »). Utilisez tous ces éléments selon la recette désirée.

Sous un filet d'eau, nettoyez bien les parures (c'est à dire, les tentacules, les nageoires et les entrailles). Faites tremper le pain rassis dans le lait. Essorez-le.

Déposez dans le bol du mixeur avec les échalotes pelées, le jambon coupé en dés, l'ail pelé, le persil ciselé, le sel et le piment et le pain rassis. Vous pouvez y ajouter une goutte de cognac. Mixez. Versez un filet d'huile dans une poêle et faites revenir cette farce à feu doux pendant 20 minutes environ. Laissez-la tiédir hors du feu. Ajoutez un peu de chapelure si nécessaire, pour l'épaissir. Farcissez les encornets de cette farce et refermez-les en utilisant des piques en bois.

Dans un grand faitout, versez un large filet d'huile. Déposez-y les

encornets farcis. Couvrez et faites mijoter à feu doux pendant 30 minutes en les retournant de temps en temps.

Pendant ce temps, préparez la sauce. Déposez les poches d'encre dans une passoire. Écrasez-les à l'aide d'une cuillère en bois pour récupérer l'encre qu'elles contienne.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les oignons hachés. Dès qu'ils commencent à se colorer, ajoutez l'encre, les tomates concassées, les piments hachés (la quantité variant selon votre goût), l'ail haché et une pincée de sucre. Salez, poivrez légèrement, puis ajoutez une goutte de cognac. Couvrez la poêle, baissez le feu et faites mijoter la sauce 25 minutes environ.

Versez la sauce dans le faitout, sur les encornets farcis. Prolongez la cuisson 1h30 environ. Dégustez avec du riz.

PAVÉS DE SAUMON À LA SAUCE BÉARNAISE

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 20 à 30 min

---

6 pavés de saumon

Pour la sauce : 200 g de beurre clarifié • 3 échalotes • ½ bouquet d'estragon • 15 cl de vinaigre • 6 jaune d'œuf • Sel • Poivre

---

Réalisation

Préparez la sauce : rassemblez dans une casserole le vinaigre, les échalotes hachées et l'estragon ciselé. Portez à ébullition, jusqu'à évaporation complète du liquide. Laissez refroidir. Ajoutez alors les jaunes d'œufs et fouettez vigoureusement jusqu'à ce que ça mousse. Toujours en fouettant, et petit à petit, incorporez le beurre clarifié. Rectifiez l'assaisonnement.

Faites alors griller les pavés de saumon. Nappez-les de sauce avant de déguster. Servez avec des pommes vapeurs, par exemple.



ENTRECÔTE À LA BORDELAISE

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 35 min

---

3 entrecôtes larges et épaisses • 150 g de moelle de boeuf • 35 cl de vin rouge • 40 g de beurre • 1 cuil. à soupe bombée de farine • 6 échalotes hachées • 30 cl de bouillon de bœuf (éventuellement à base de préparation déshydratée) • 1 bouquet garni • 1 bouquet de persil ciselé • Huile • Sel • Poivre

---

Réalisation

Préparez la sauce : dans une grande casserole, rassemblez les échalotes hachées, le vin, et le bouquet garni. Portez à ébullition et laissez réduire de moitié. Rectifiez l'assaisonnement.

Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition et précipitez-y la moelle. Faites-la pocher 5 minutes. Égouttez-la et coupez-la en cubes.

Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une autre casserole. Versez la farine et faites cuire en mélangeant constamment jusqu'à coloration. Versez alors le bouillon de bœuf et faites cuire en continuant de bien mélanger jusqu'à épaississement. Retirez le bouquet garni de la première casserole, et versez le contenu de celle-ci dans la deuxième. Ajoutez les morceaux de moelle. Mélangez encore et rectifiez l'assaisonnement. Salez et poivrez les entrecôtes. Faites-les griller ou poêler dans un filet d'huile.

Coupez les entrecôtes en deux avant de servir. Nappez-les de sauce et saupoudrez-les de persil ciselé.

ENTRECÔTE LYONNAISE

4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 20 min

---

1 grosse entrecôte de 600 g • 3 oignons • 50 g de beurre • 2 cuil. à soupe de vinaigre • Sel • Poivre • Persil plat

---

Réalisation

Pelez les oignons et émincez-les finement. Faites fondre la moitié du beurre dans une petite casserole et faites-y revenir les oignons à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Faites alors fondre le reste du beurre dans une poêle. Quand il est très chaud, déposez-y l'entrecôte et faites-la revenir 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.

Retirez l'entrecôte. Posez-la sur un plat de service et recouvrez-la de papier aluminium pour la maintenir au chaud.

Versez alors le vinaigre dans la poêle et portez-le à ébullition en grattant les sucs de cuisson à l'aide d'une spatule en bois.

Autour de l'entrecôte, déposez les oignons, nappez de sauce et ajoutez le persil ciselé.

Dégustez bien chaud.

ENTRECÔTE MARCHAND DE VIN

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 30 min

---

1 entrecôte de 600 g • 4 échalotes • 1 cuil. à soupe de farine • 20 cl de vin rouge • 150 g de beurre • Sel • Poivre

---

Réalisation

Pelez les échalotes et hachez-les.

Dans une poêle, faites fondre 50 g de beurre. Quand il est bien chaud, déposez-y l'entrecôte et faites la revenir 3 minutes. de chaque côté. Salez,

poivrez, retirez l'entrecôte et déposez-la sur un plat de service, recouverte de papier d'aluminium.

Faits revenir les échalotes dans la poêle, jusqu'à coloration. Saupoudrez alors de farine et mélangez bien.

Versez le vin rouge petit à petit en délayant bien. Faites mijoter 15 minutes, puis ajoutez le reste du beurre, découpé en morceaux. Fouettez la sauce, jusqu'à obtenir un mélange homogène, salez et poivrez.

Servez l'entrecôte nappée de sauce avec des pommes de terre, des légumes verts ou des pâtes fraîches.

STEAK TARTARE

4 pers. Préparation : 15 min

---

800 g de filet de boeuf • 2 oignons rouges • 4 jaunes d'oeufs • 4 petits échalotes • 1 bouquet de persil • 8 cornichons • quelques câpres au vinaigre • de la sauce Worcestershire • Ketchup • Moutarde • Sel et poivre

---

Réalisation

Hachez la viande au couteau ou à l'aide d'une machine. Pelez et émincez finement les oignons et les échalotes. Lavez et ciselez finement le persil. Coupez les cornichons en petits dés. Moulez la viande crue dans un petit ramequin, servez-la sur assiette et présentez à table tous les éléments de la recette, dont vos convives se serviront à leur guise.

LANGUE DE BŒUF À LA BOURGEOISE

6 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 3 h 30

---

1 langue de bœuf de 1,8 kg prête à cuire • 180 g de couennes • 4 oignons • 4 carottes • 1 bouquet garni • 20 cl de vin blanc sec • 20 cl de bouillon de bœuf

Pour le roux blanc : 6 cornichons • 30 g de beurre • 30 g de farine • 2 cuil. à soupe de câpres • 3 brins d'estragon ciselé • 1 cuil. à café de moutarde • Sel • Poivre

---

Réalisation

Pelez les oignons et les carottes. Coupez-les en rondelles.

Déposez la langue dans une cocotte (allant au four) et recouvrez d'eau froide, largement. Portez à ébullition. Comptez alors 15 minutes de cuisson. Écumez régulièrement. Égouttez la langue et réservez-la.

Préchauffez alors le four à 180 C° (th. 6).

Lavez la cocotte et tapissez-la de couennes, côté peau. Ajoutez les légumes, la langue, le bouquet garni et le vin blanc. Couvrez la cocotte et faites mijoter 10 minutes à feu doux.

Puis découvrez la cocotte et portez à ébullition afin de faire réduire le vin de moitié. Ajoutez alors le bouillon de bœuf, portez à ébullition une nouvelle fois, puis retirez du feu. Rectifiez l'assaisonnement.

Couvrez la cocotte et enfournez-la pour 3 heures environ. Ajoutez de l'eau dès que nécessaire. Retirez la langue du plat de cuisson, et découpez-la avant de la déposer sur un plat de service. Filtrez le jus de cuisson.

Faites fondre le beurre dans une casserole à feu moyen. Ajoutez la farine en pluie, tout en mélangeant bien avec une cuillère en bois. Prélevez 30 cl du jus de cuisson dans la cocotte et incorporez-le au mélange. Portez à ébullition.

Ajoutez les cornichons hachés, la moutarde, les câpres et l'estragon. Salez et poivrez.

Servez avec la langue.

QUEUE DE BŒUF EN HOCHEPOT

6 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 3h25

---

1 queue de bœuf de 1 kg, coupée en tronçons par le boucher • 2 pieds de porc, coupés en 4 par le boucher • 2 oreilles de porc •

4 oignons • 6 carottes • 6 navets • 2 branches de céleri • 1 petit chou pommé • Quelques cornichons au vinaigre • Sel • Poivre • Gros sel

---

Réalisation

Dans un grand faitout, déposez les viandes. Couvrez d'eau salée largement et portez à ébullition. Comptez 1h 45 de cuisson à feu doux, en écumant régulièrement.

Pelez alors les oignons, les carottes, les branches de céleri et les navets. Coupez les en 4 et ajoutez-les dans le faitout. Poursuivez la cuisson 40 minutes encore.

Découpez le chou en quatre et retirez les parties dures.

Ajoutez le chou dans le faitout et prolongez la cuisson d'une heure.

Égouttez les viandes. Coupez les oreilles en lanières. Déposez-les sur un plat de service, entourées des légumes.

Servez avec du gros sel et des cornichons.

Dégustez bien chaud.

TABLIER DE SAPEUR

4 pers. Prép. : 30 min Cuisson : 15 min Temps suppl. : 1 nuit de marinade

---

1 kg de gras-double épais cuit • 2 œufs • 150 g de chapelure • 20 cl de vin blanc sec • 1 cuil. à café. de moutarde • le jus d'1 citron • 20 cl d'huile

Pour la sauce tartare: 1 jaune d'oeuf • 5 petits cornichons • 1 cuil. à soupe de câpres • 1 bouquet de fines herbes • 1 cuil. à café de moutarde • 10 cl d'huile • Sel • Poivre

---

Réalisation

La veille : Coupez le gras-double en triangle et déposez-les dans un plat

creux. Arrosez de vin blanc, ajoutez le jus de citron, la moutarde et 10 cl d'huile d'olive. Salez et poivrez. Recouvrez le plat de film alimentaire et laissez mariner au frais, toute la nuit.

Le jour-même :

Préparez la sauce tartare : hachez grossièrement les câpres et les cornichons. Ciselez les fines herbes. Dans un petit saladier, mélangez au fouet le jaune d'œuf, la moutarde et 10 cl d'huile d'olive. Salez, et ajoutez câpres, cornichons et fines herbes.

Cassez les œufs dans une assiette creuse, ajoutez 2 cl d'huile et 2 cl d'eau. Salez, poivrez et battez-les à la fourchette.

Versez la chapelure dans une assiette creuse. Égouttez les morceaux de gras double, puis essuyez-les dans du papier absorbant.

Passez-les dans l'œuf battu et dans la chapelure. Faites chauffer l'huile restante dans une poêle, et faites-y colorer les morceaux de gras double 5 à 7 minutes de chaque coté.

Dégustez avec la sauce tartare.

TRIPES À LA MODE DE CAEN

10 perss. Préparation : 1 h Cuisson : 4 h 30

---

2 kilos de mélange de tripes, prêtes à l'emploi • 4 larges tranches de lard • 1 pied de veau désossé et coupé en morceaux • 5 carottes épluchées et coupées en rondelles • 4 oignons hachés • 2 gousses d'ail hachées • 1 oignon piqué d'1 clou de girofle • 1 bouquet garni • 50 cl de bouillon (éventuellement à base de préparation déshydratée) • 1 bouteille de cidre brut • 1 verre de calvados • Sel • Poivre

---

Réalisation

Portez une grande casserole d'eau à ébullition et faites-y blanchir les tripes pendant 30 minutes. Égouttez-les.

Dans une cocotte allant au four, rassemblez les tranches de lard, le pied

de veau, les carottes en rondelles, les oignons hachés, les gousses d'ail hachées, l'oignon piqué du clou de girofle et le bouquet garni. Ajoutez les tripes et versez le bouillon, le cidre et le calvados. Portez à ébullition.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Couvrez la cocotte et enfournez-la pour 4 h 30 environ. Rajoutez de l'eau en cours de cuisson si nécessaire.

Dégustez sans attendre.

CARBONADE FLAMANDE

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 3 h 15

1,2 kg de viande de bœuf (paleron ou haut de côtelette, par exemple) coupée en fines tranches • 60 grammes de saindoux • 6 oignons • 2 cuillères à soupe de cassonade • 2 cuillères à soupe de vinaigre • 1 cuillère à soupe de moutarde • 100 g de chapelure • 1/2 litre de bière • Sel • Poivre • 1 bouquet garni

---

Réalisation

Dans une cocotte allant au four, faites fondre le saindoux. Faites-y revenir les oignons pelés et émincés jusqu'à coloration, puis la viande. Quand la viande est bien saisie, retirez-la, et versez le vinaigre et la cassonade. Laissez caraméliser quelques minutes, puis retirez du feu.

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

Remettez la viande dans la cocotte, et ajoutez le reste des ingrédients. Salez et poivrez. Enfournez alors la cocotte découverte (sans couvercle, donc) pour 3 heures environ.

DAUBE À LA PROVENÇALE

6 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 4 h

2 kilos de viande de bœuf à braiser, découpée en morceaux (macreuse, par exemple) • 200 g de lardons • 200 g de tomates pelées et concassées • 1 botte de petites carottes nouvelles • 2 gros oignons pelés et hachés • 1 botte de petits oignons • 4 gousses d'ail pelées et hachées • 1 bouteille de vin rouge de Bellet • 1 bouquet garni • Le zeste râpé d'une ½ orange • Huile d'olive • Sel • Poivre

Réalisation

Versez un large filet d'huile dans une grande cocotte et faites-y dorer les lardons et la viande. Ajoutez les gros oignons hachés et l'ail haché. Faites cuire à couvert et à feu doux pendant 30 minutes. Ajoutez alors les tomates concassées et versez le vin rouge à hauteur. Faites mijoter pendant 1 heure.

Pendant ce temps, grattez les carottes nouvelles et épluchez les petits oignons.

Ajoutez-les avec le bouquet garni et le zeste d'orange râpé. Salez et poivrez. Prolongez la cuisson à couvert pendant 2 h 30.

Certains amateurs font d'abord mariner pendant quelques heures, leur viande dans le vin rouge aromatisé au bouquet garni.

GOULACHE

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 4 h

800 g de viande de bœuf coupée en une douzaine de morceaux • 600 g de pommes de terre • 6 tomates pelées et concassées • 50 g de beurre • 3 gros oignons pelés et émincés • 2 cuillères à soupe de concentré de tomates • 1 bouquet garni • 1 grosse pincée de Paprika • Sel • Poivre

Réalisation

Dans un grand faitout, faites revenir au beurre, les oignons émincés,

pendant 5 minutes à feu moyen. Ajoutez le bœuf, mélangez bien et baissez le feu. Couvrez le faitout. Comptez 15 minutes de cuisson. Ajoutez alors le concentré de tomate, les tomates pelées et concassées et le bouquet garni. Salez, poivrez et ajoutez le paprika. Mouillez d'un verre d'eau.

Couvrez à nouveau et prolongez la cuisson 4 heures environ, en remuant de temps en temps. Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre et faites-les cuire à l'eau salée.

Dans un plat de services, rassemblez les pommes de terre, la viande et nappez de sauce.

HACHIS PARMENTIER

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 40 min

---

600 g de viande de boeuf hachée • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • 2 oignons • 1 kg de pommes de terre • 25 cl de crème liquide • 25 g de beurre (+ un peu pour le plat). • Sel • Poivre

---

Réalisation

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en quatre.

Faites-les cuire dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égouttez-les et versez-les dans un plat creux. Écrasez-les à la fourchette en incorporant la crème et le beurre. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Pelez l'ail et hachez-le. Pelez les oignons et hachez-les. Versez l'huile dans une sauteuse et faites-y revenir l'ail et les oignons avec la viande, pendant 5 minutes. Retirez du feu, salez et poivrez. Beurrez un plat à gratin. Dans le fond du plat, étalez une couche de viande, puis recouvrez de purée. Enfournez pour 20 minutes environ. Dégustez bien chaud.

PAUPIETTE DE VEAU À LA MILANAISE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 30 min

---

4 escalopes de veau • 4 tranches de jambon cru, finement coupées • 200 g d'olives vertes dénoyautées • 30 cl de bouillon de volaille • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

---

Réalisation

Placez chacune des escalopes entre 2 feuilles de film alimentaire et aplatissez-les à l'aide du rouleau à pâtisserie. Concassez grossièrement les olives vertes, en les hachant au couteau.

Sur chaque escalope, déposez une tranche de jambon cru et un peu de hachis d'olive. Salez et poivrez.

Roulez les escalopes en rôti et ficelez-les à l'aide de fil alimentaire.

Versez l'huile dans une sauteuse posée sur feu vif et faites-y dorer les paupiettes de tous côtés.

Quand elles sont bien dorées, versez le bouillon dans la sauteuse. Couvrez et prolongez la cuisson 20 minutes à feu moyen.

Dégustez chaud avec des pâtes fraîches.

OISEAUX SANS TÊTE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 40 min

---

4 fi nes escalopes de veau, d'une bonne largeur • 4 cuil. à soupe de chapelure • 150 g de chair à saucisse • 4 cuil. à soupe de basilic frais ciselé • 25 g de beurre • 4 oignons hachés • 4 carottes pelées et coupées en rondelles. • Sel • Poivre

---

Réalisation

Emprisonnez les escalopes de veau entre deux feuilles de film alimentaire et étalez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

Dans un saladier, rassemblez la chapelure, la chair à saucisse et le basilic frais ciselé. Mélangez bien et poivrez.

Garrnissez les escalopes de ce mélange. Roulez-les et maintenez-les ainsi en les attachant avec du fil alimentaire.

Posez une cocotte allant au four sur feu vif. Faites fondre le beurre et faites-y dorer les escalopes pendant 3 minutes. Ajoutez alors les oignons hachés et les carottes en rondelles. Versez un verre d'eau et portez à ébullition, puis baissez le feu et prolongez la cuisson à feu doux et à couvert pendant 35 minutes.

Dégustez avec des pâtes fraîches.

CÔTE DE VEAU PRINTANIÈRE

6 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 1 h 45

---

3 côte de veau bien épaisses • 500 g de petites pommes de terre • 300 g de girolles • 200 g de carottes nouvelles • 250 g de pois gourmands • 250 g de pointes d'asperges • 250 g de petits oignons blancs grelots • 1 l de bouillon de volaille • 200 g de beurre • Sel • Poivre

---

Réalisation

Lavez les pommes de terre, sans les peler et faites-les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes environ. Pelez les carottes et faites-les cuire pendant 15 minutes à l'eau bouillante salée. Faites cuire les pois gourmands 10 minutes à l'eau bouillante salée et les asperges 8 minutes environ. Lavez les girolles en les essuyant dans du papier absorbant et faites-les revenir dans une casserole et dans 25 g de beurre.

Faites fondre 25 g de beurre dans une petite casserole, et faites y revenir les oignons. Lorsqu'il commence à colorer, couvrez-les à hauteur d'un peu de bouillon. Et prolongez la cuisson jusqu'à évaporation complète.

Déposez 100 g de beurre dans une sauteuse posée sur feu moyen et faites-y colorer les côtes de veau 15 minutes de chaque côté, en les arrosant

régulièrement avec le beurre de cuisson. Salez et poivrez. Retirez les côtes de veau.

Coupez les pommes de terre en rondelles et faites-les dorer dans le beurre de cuisson des côtes de veau.

Retirez les pommes de terre et ajoutez un verre de bouillon. Portez à ébullition pendant 2 minutes. Ajoutez le reste du beurre et fouettez vivement. Mettez dans cette sauce, le reste des légumes afin de les faire réchauffer.

Servez tous les ingrédients sur assiettes individuelles.

ESCALOPE DE VEAU À LA VIENNOISE

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min

---

6 grosses escalopes de veau • 2 œufs frais • 3 cuil. à soupe d'huile • 80 g de farine • 150 g de chapelure • 60 g de saindoux (ou de beurre) • sel et poivre

---

Réalisation

Battez les œufs avec la moitié de l'huile. Versez le mélange dans une assiette creuse. Dans une autre assiette, versez la farine et dans une troisième, déposez la chapelure.

Passez respectivement les escalopes dans la farine, l'œuf battu, puis la chapelure.

Réunissez le saindoux et le reste d'huile dans une poêle. Faites-y cuire les escalopes de chaque côté.

FOIE DE VEAU BERCY

4 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 30 min

---

4 tranches de foie de veau • 4 échalotes • 20 cl de vin blanc •

100 g de moelle de bœuf • 1 assiette de farine • 200 g de beurre • 4 branches de persil plat ciselé • Le jus d'1/2 citron • Sel • Poivre

---

Réalisation

Essuyez les tranches de foie de veau dans du papier absorbant.

Dans une autre casserole, déposez la moelle, recouvrez d'eau salée et portez à ébullition. Retirez du feu. Attendez que l'eau refroidisse. Égouttez et coupez en petits cubes.

Pelez et hachez les échalotes.

Déposez-les dans une casserole avec le vin blanc et portez à ébullition. Faites réduire de moitié. Ajoutez 150 g de beurre coupé en morceaux et incorporez-le en fouettant sur feu doux.

Ajoutez alors les cubes de moelle dans la casserole, le persil ciselé et le jus de citron. Rectifiez l'assaisonnement.

Farinez les tranches de foie, salez et poivrez. Faites-les revenir dans une poêle et dans le reste du beurre, 5 min de chaque côté.

Dégustez les tranches de foie, nappée de sauce.

RIS DE VEAU GRILLÉ AUX CHAMPIGNONS

4 pers. Prép. : 25 min Cuisson : 55 min Temps suppl. : 3 h

---

4 ris de veau • 50 g de beurre • 1 cuil. à soupe de thym séché • Sel • Poivre

Pour la sauce : 50 g de beurre • 3 échalotes • 200 g de champignons de Paris • 15 cl de vin blanc sec • 25 cl de crème fleurette • Sel • Poivre

---

Réalisation

Faites tremper les ris de veau dans de l'eau glacée pendant 3 heures. Égouttez-les et retirez les membranes et les parties grasses.

Portez une casserole d’eau à ébullition et faites blanchir les ris de veau pendant 5 minutes. Égouttez-les et essuyez-les dans du papier absorbant. Faites fondre le beurre et badigeonnez-en les ris de veau. Salez-les, poivrez-les et roulez-les dans le thym séché. Faites-les dorer dans une poêle à revêtement antiadhésif, posée sur feu moyen, pendant 15 à 20 minutes.

Préparez la sauce aux champignons : pelez et hachez les échalotes. Essuyez les champignons dans un linge humide et émincez-les.

Faites revenir les échalotes dans le beurre pendant 5 minutes, puis ajoutez les champignons. Prolongez la cuisson jusqu’à évaporation totale de l’eau de cuisson.

Versez le vin blanc, portez à ébullition et laissez-le s’évaporer également.

Incorporez la crème en mélangeant, rectifiez l’assaisonnement et servez les ris de veau avec la sauce. Dégustez bien chaud.

ROGNONS DE VEAU EN COCOTTE

4 pers. Prép. 5 min Cuisson 25 min Repos 3 h

---

500 gr de rognons d’agneau • 2 gousses d’ail • 1 oignon • 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc • 3 cl d’huile d’olive • 5 cl de vin blanc sec • Sel • Poivre

---

Réalisation

Nettoyez les rognons en enlevant le gras, la peau et les tendons. Lavez-les et plongez-les dans un récipient avec de l’eau (qui recouvrent les rognons) et le vinaigre, laissez-les reposer 3 heures.

Égouttez-les, essuyez-les délicatement dans un torchon propre puis salez et poivrez. Dans une cocotte, faites chauffer l’huile et faites-y dorer les oignons et l’ail hachés. Saisissez les rognons de chaque côté dans la même poêle, puis arrosez-les de vin et laissez mijoter 15 minutes environ pour qu’ils soient légèrement rosés à cœur (10 minutes pour qu’ils soient saignants, 20 pour qu’ils soient à point).

BLANQUETTE DE VEAU

4 pers. Préparation : 40 min Cuisson : 1 h 10

---

800 g de veau dans l'épaule, coupé en morceaux • 30 g de beurre • 3carottes • 2 blancs de poireaux • 2 oignons • 2 navets • 150 g de champignons « bouton » en conserve • 1 bouquet garni • 30 g de beurre • 30 g de farine • 2 jaunes d'oeufs • 30 cl de crème fraîche épaisse • 1 citron • Sel • Poivre

---

Réalisation

Pelez les carottes et coupez-les en rondelles épaisses (1,5 cm). Lavez les poireaux, retirez la base et coupez-les en tronçons. Pelez les navets et coupez-les en quatre. Pelez les oignons et émincez-les. Égouttez les champignons. Dans une cocotte, faites fondre le beurre et faites-y revenir les morceaux de veau pendant 10 minutes en mélangeant bien. Ajoutez les légumes. Salez, poivrez et couvrez d'eau à hauteur des ingrédients. Ajoutez le bouquet garni, et portez à ébullition. Écumez, si nécessaire. Couvrez à moitié et comptez 45 minutes de cuisson. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une petite casserole. Saupoudrez de farine et laissez colorer légèrement en mélangeant bien. Ajoutez alors 3 louches de bouillons de légumes et mélangez encore. Passez la préparation au mixeur plongeant pour éliminer les grumeaux une bonne fois pour toute. Dans un saladier et à l'aide d'un fouet, mélangez les jaunes d'œufs, la crème et le jus de citron. Ajoutez ce mélange dans la casserole et laissez la sauce épaissir à feu doux. Salez et poivrez. Versez alors la sauce dans la cocotte. Prolongez la cuisson 5 minutes et dégustez bien chaud avec des pâtes fraîches.

TÊTE DE VEAU RAVIGOTE

6 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 2 h

1,2 kg de tête de veau désossée • 3 cuil. à soupe de câpres • 3 cuil. à soupe de cornichons • 3 carottes • 1 oignon • 1 clou de

girofle • 2 échalotes • 3 gousses d'ail • 20 cl d'huile • 45 cl de vinaigre • 1 cuil. à soupe de moutarde • 3 œufs durs • 1 bouquet garni • 1 cuil. à soupe d'estragon ciselé • 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée • 1 cuil. à soupe de cerfeuil ciselé • 1 cuil. à soupe de persil plat ciselé • Sel • Poivre

---

Réalisation

Hachez les cornichons. Peles les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez l'oignon et piquez-le du clou de girofle. Pelez les échalotes et hachez-les. Dans une cocotte, déposez la tête de veau. Couvrez largement d'eau froide, en ajoutant les carottes, l'oignon et le bouquet garni. Versez la moitié du vinaigre et couvrez. Portez à ébullition puis faites cuire à feu doux pendant 2 heures environ. Écalez les œufs durs et séparez les blancs des jaunes.

Rassemblez les jaunes dans un bol et écrasez-les. Ajoutez la moutarde et le reste du vinaigre. Salez, poivrez et ajoutez l'huile petit à petit en fouettant.

Incorporez alors les échalotes, les herbes ciselées, les câpres, les cornichons et les blancs d'œufs hachés.

Égouttez la tête de veau. Découpez-la et dégustez-la avec la sauce.

SAUTÉ DE VEAU MARENGO

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 45 min

---

800 g d'épaule de veau coupée en morceaux • 6 tomates pelées et concassées • 2 oignons pelés et hachés • 1 gousse d'ail hachée • 200 g de champignons de Paris • 200 g de petits oignons grelots • 1/2 bouquet de persil ciselé • 1 bouquet garni • 1 cuil. à soupe de farine • 15 cl de bouillon de volaille • 15 cl de vin blanc sec • 3 cuil. à soupe d'huile • Sel • Poivre

---

Réalisation

Nettoyez les champignons et coupez-les en morceaux.

Dans une grande cocotte et dans un large filet d'huile, faites dorer les morceaux de veau. Ajoutez les oignons, les oignons grelots, l'ail, les tomates, le persil et les champignons. Saupoudrez de farine. Salez et poivrez. Mélangez bien et versez le bouillon et le vin. Ajoutez le bouquet garni.

Faites mijoter pendant 40 minutes environ à couvert.

Présentez les morceaux de veau, nappés de leur sauce, dans un plat de service.

HARICOT D'AGNEAU

6 pers. Prép. : 20 min Cuisson : 2 h 45 Temps suppl. : 1 nuit

---

1,2 kg d'épaule d'agneau découpée en morceaux • 500 g de haricots secs • 3 carottes • 3 oignons • 15 cl de purée de tomates • 1 clou de girofle • 2 gousses d'ail • 1 bouquet garni • 50 g de beurre • Sel • Poivre

---

Réalisation

La veille : rassemblez les haricots secs dans un récipient et recouvrez-les d'eau froide.

Le jour-même : Pelez les oignons, piquez-en un du clou de girofle et émincez les autres. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez les gousses d'ail et écrasez-les sous la lame d'un couteau.

Faites fondre le beurre dans une cocotte et faites-y dorer les morceaux de viande de tous côtés. Retirez les morceaux de viande et remplacez-les dans la cocotte par les oignons émincés et les carottes. A coloration rajoutez les morceaux de viande, salez et poivrez.

Versez de l'eau à hauteur, puis ajoutez 1 gousse d'ail, la purée de tomate et le bouquet garni. Couvrez la cocotte et laissez mijoter pendant 1 heure.

Égouttez alors les haricots, rassemblez-les dans un faitout et couvrez d'1,5 l d'eau froide. Ajoutez l'oignon piqué du clou de girofle, 1 gousse d'ail, et assaisonnez. Portez à ébullition, Couvez et faites cuire pendant 45

minutes.

Égouttez alors les haricots et ajoutez-les dans la cocotte avec la viande. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire et prolongez la cuisson 1 heure encore.

Présentez dans un plat creux.

NAVARIN D'AGNEAU

6 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 1 h 20

1,2 kg de viande d'agneau, coupée en morceaux (collier ou épaule) • 300 g de navets nouveaux • 300 g de petits pois frais • 2 bottes de carottes nouvelles • 1 botte d'oignons blancs • 30 g de beurre • 3 tomates pelées et concassées • 3 gousses d'ail hachées • 1 cuil. à soupe bombée de farine • 1 bouquet garni • 3 cuil. à soupe d'huile • Sel • Poivre

---

Réalisation

Versez un large filet d'huile dans une sauteuse et faites dorer les morceaux de viande. Saupoudrez de farine et remuez bien. Ajoutez alors les tomates, l'ail haché et le bouquet garni. Salez et poivrez. Mouillez d'eau à hauteur et faites mijoter 40 minutes environ.

Préparez les légumes : écossez les petits pois, grattez les carottes et les navets nouveaux. Épluchez les oignons.

Dans une petite cocotte et dans du beurre, faites revenir les oignons, les navets et les carottes. Cessez la cuisson dès qu'ils sont bien dorés. Et ajoutez-les dans la sauteuse où mijote la viande. Prolongez la cuisson 25 minutes encore. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

CÔTE DE PORC CHARCUTIÈRE

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 25 min

---

6 côtes de porc • 40 g de saindoux • 6 échalotes • 10 cl de vin

blanc sec • 1/2 verre de vinaigre • 30 cl de purée de tomates • 6 cornichons au vinaigre

---

Réalisation

Rassemblez les échalotes hachées dans une petite casserole. Arrosez de vin blanc et de vinaigre et portez à ébullition pendant 10 minutes. Ajoutez alors la purée de tomates et les cornichons coupés en rondelles. Salez et poivrez. Prolongez la cuisson 5 minutes encore.

Pendant ce temps : faites fondre le saindoux dans une sauteuse et faites dorer les côtes de porc de chaque côté.

Quand elles sont bien cuites, déposez-les dans un plat de service et nappez-les de sauce. Dégustez avec des haricots verts.

ANDOUILLETTES AU VIN BLANC SEC

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 50 min

---

6 andouillettes • 300 g de champignons de Paris • 4 échalotes • 50 g de beurre • 25 centilitres de vin blanc sec• Sel • Poivre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 210 °C. (th. 7). Nettoyez les champignons en retirant les pieds terreux et essuyez-les avec un linge humide. Pelez les échalotes et émincez-les.

Faites fondre le beurre dans une sauteuse et faites-y revenir les andouillettes, les échalotes et les champignons. Salez et poivrez et faites cuire à feu doux pendant 10 minutes.

Versez cette préparation dans le fond d’un plat allant au four. Disposez les andouillettes. Salez et poivrez, arrosez de vin blanc et enfournez pendant 40 minutes.

Dégustez avec une salade verte et des pommes vapeur.

BOUDIN NOIR AUX POMMES

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 30 min

---

4 boudins noirs • 4 pommes golden • Le jus d'un demi-citron • 60 g de beurre • Sel • Poivre

---

Réalisation

Pelez les pommes, épépinez-les et coupez-les en cubes. Citronnez-les.

Faites fondre la moitié du beurre dans une poêle et faites-y revenir les morceaux de pommes pendant 15 minutes en mélangeant régulièrement. Salez et poivrez.

Dans une autre poêle, faites fondre le reste du beurre et faites-y revenir les boudins noirs pendant 15 minutes à feu doux. Rectifiez l'assaisonnement. Servez sur assiettes individuelles.

PIEDS DE COCHON SAINTE-MENEHOULD

6 pers. Prép. : 40 min Cuisson : 4 h 10 Temps suppl. : 2 h

---

6 pieds de porc • 50 cl de vin blanc sec • 150 g de beurre • 3 œufs • 400 g de chapelure • Sel • Poivre

Pour le bouillon : 1 oignon piqué d'1 clou de girofle • 1 oignon haché • 3 carottes • 3 gousses d'ail hachées • 3 échalotes hachées • 1 bouquet garni • 1 bouquet de persil plat

---

Réalisation

Deux heures avant : passez les pieds de porc à la flamme, puis nettoyez-les bien. Coupez-les en deux, déposez-les dans une grande bassine et faites-les dégorger deux heures environ.

Pendant ce temps, préparez le bouillon : épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez les oignons, les échalotes et l'ail. Piquez l'un des

oignons du clou de girofle. Hachez l'autre oignon, les échalotes et l'ail. Ciselez le persil. Rincez les pieds de porc sous l'eau froide rassemblez les moitiés deux par deux pour les reconstituer. Ficelez-les à l'aide de ficelle à rôti.

Dans une grande cocotte, rassemblez les pieds de cochon, l'oignon piqué du clou de girofle, l'oignon haché, l'ail et les échalotes hachés, les carottes en rondelles, le persil ciselé et le bouquet garni.

Versez le vin blanc, mouillez d'eau largement, salez et poivrez et portez à ébullition. Réduire le feu et laissez mijoter à couvert pendant 4 heures environ.

Retirez les pieds de cochon, laissez-les refroidir et retirez la ficelle à rôti. Cassez les œufs et battez-les en omelette dans une assiette creuse. Versez la chapelure dans une deuxième assiette. Passez les pieds dans l'œuf battu, puis dans la chapelure. Disposez-les sur la grille du four disposez au dessus de la lèchefrite et faites passez-les quelques minutes sous le gril du four en arrosant de beurre fondu. Disposez-les sur un plat de service, quand ils sont bien dorés.

Dégustez avec de la moutarde à l'ancienne.

SOURIS D'AGNEAU

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h 10

---

4 souris d'agneau • 2 cuil. à soupe d'huile • 8 gousses d'ail • 3 échalotes • 2 carottes • 10 cl de vin blanc sec • 40 cl de bouillon de veau • Sel • Poivre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 170 °C. (th. 5/6).

Pelez les carottes et coupez-les en petits dés. Pelez les échalotes et hachez-les.

Dans une cocotte allant au four, faites chauffer l'huile et faites-y revenir les souris, les échalotes, les carottes et les gousses d'ail non pelées.

Comptez 10 minutes de cuisson. Ajoutez le vin blanc et le bouillon. Couvrez et enfournez pour 1 heure environ. Rectifiez l'assaisonnement.

Servez chaud avec des pâtes fraîches.

LASAGNES AUX BOULETTES DE VIANDES

4 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 40 min

---

12 plaques de lasagne • 250 g de viande de bœuf hachée • 150 g de viande de porc hachée • 2 œufs • 200 g de parmesan râpé • 2 cuil. à soupe de basilic ciselé • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 800 g de tomates bien mûres • 200 g de mozzarella • 1 gousse d'ail • Sel • Poivre

---

Réalisation

Portez une casserole d'eau à ébullition. Ébouillantez-y les tomates pendant 1 minutes. Égouttez-les, pelez-les, ouvrez-les, épépinez-les et concassez-les. Déposez-les dans une assiette creuse sur une triple épaisseur de papier absorbant.

Pelez l'ail et hachez-le. Découpez la mozzarella en tranches.

Dans un saladier, rassemblez les viandes hachées, les œufs, la moitié du parmesan et le basilic. Salez et poivrez. Mélangez bien. Prélevez un peu de farce et façonnez entre vos mains des boulettes de viandes de la taille d'une balle de pingpong.

Versez l'huile dans une sauteuse et faites y revenir l'ail et les boulettes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Ajoutez alors les tomates et prolongez la cuisson 10 minutes à feu moyen.

Pendant ce temps, portez une grande casserole d'eau salée à ébullition et faites-y cuire les plaques pendant une dizaine de minutes. Elles doivent être al dente.

Égouttez-les et plongez-les dans l'eau froide, afin qu'elles ne se collent pas entre elles.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

Huilez un plat allant au four. Déposez dans le fond une couche de lasagne, étalez alors une couche de garniture (aplatissez légèrement les boulettes si nécessaire), quelques rondelles de mozzarella, saupoudrez de parmesan restant et recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par la garniture.

Enfournez pour 15 minutes environ.

Dégustez immédiatement.

CHOUCROUTE

8 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 55 min

---

1 kg de choucroute cuite • 1 palette de porc fumé cuite • 400 g de poitrine de porc • 6 saucisses de Strasbourg • 2 saucisses fumées à cuire • 60 cl de riesling • 2 oignons • 3 clous de girofle • 2 gousses d'ail • 1,2 kg de pommes de terre • 1 cuil. à soupe de baies de genièvre • Sel • Poivre

---

Réalisation

Pelez tout d'abord les gousses d'ail et les pommes de terre. Dans un grand faitout, versez 2 litres d'eau et 50 cl de vin blanc sec. Ajoutez ensuite les gousses d'ail, les baies de genièvre et les oignons piqués de clous de girofle. Amenez le tout à ébullition. Plongez alors la palette, la poitrine et les saucisses. Faites cuire 20 minutes, puis réservez au chaud.

Passez alors à la cuisson des pommes de terre. Elles doivent bouillir dans l'eau salée pendant 20 minutes. Sur la fin de cuisson des pommes de terre, réchauffez la choucroute avec 10 cl de vin blanc.

Pour servir, coupez les viandes et les saucisses fumées, en tranches mais conservez entières les saucisses de Strasbourg. Entourez le tout de pommes de terre.

CASSOULET

8 pers. Prép. : 1 h Cuisson : 5 h. Tps suppl. : 1 nuit de trempage

1 kg de haricots secs «lingots» • 500 g de confit d'oie • 500 g de saucisses de Toulouse • 150 g de couennes fraîches de porc • 150 g de jarret de porc • 300 g de coustelous (ou de travers de porc) • 4 tomates pelées • 2 gousses d'ail (+ 1 pour ailler le plat) • 1 oignon piqué d'un clou de girofle • 1 bouquet garni • 1 carotte • 1 poireau • sel • poivre

Réalisation

La veille : réunissez les haricots dans une bassine remplie d'eau et laissez-les tremper.

Le jour même : Égouttez-les haricots et mettez-les dans une cocotte. Recouvrez d'eau froide. Et portez à ébullition. Comptez 10 minutes de cuisson. Égouttez-les et laissez-les refroidir.

Par ailleurs, découpez les couennes en lamelles, la carotte en rondelles et le poireau en tronçons. Réunissez-les dans une grande cocotte avec le jarret, l'oignon piqué du clou de girofle, le bouquet garni, la carotte, le poireau et l'ail haché. Recouvrez largement d'eau, portez à ébullition et faites cuire 30 minutes environ. Récupérez les couennes et le jarret.

Filtrez le bouillon et rectifiez l'assaisonnement. Vous avez besoin d'un volume de liquide deux fois plus important que le volume des haricots. Il est donc possible que vous ayez besoin de rajouter de l'eau au bouillon.

Dans une grande cocotte, faites cuire les haricots dans deux fois leur volume de bouillon. Laissez mijoter à couvert pendant 1 h 45 environ. À mi cuisson, ajoutez les tomates.

Faites revenir dans une poêle, les morceaux de confit d'oie. Retirez-les, égouttez-les et jetez le trop plein de graisse. Dans la même poêle, faites dorer les coustelous, puis les saucisses.

Frottez un plat creux en terre à l'aide d'une gousse d'ail, disposez-y les couennes, le jarret, le confit, les coustelous, les saucisses et les haricots. Mouillez avec le bouillon et poivrez bien. Enfournez à 150 °C (th. 5) pendant 2 h 30.

Une croûte marron va se former sur le dessus. Cassez-la régulièrement sans abîmer les haricots. Si au cours de la cuisson, les haricots semblent

devenir sec, ajouter du bouillon. Dégustez immédiatement.



COQ À LA BIÈRE

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 2 h

---

1 gros coq fermier découpé en morceaux • 50 cl de bonne bière • 500 g de champignons de Paris • 5 cl de marc • 3 échalotes hachées • 10 cl d'huile • 1 assiette creuse de farine • 25 cl de crème fraîche • Sel • Poivre

---

Réalisation

Nettoyez les champignons : essuyez-les avec un linge humide après avoir retiré les pieds terreux. Émincez-les.

Versez un large filet d'huile dans un faitout et faites chauffer. Farinez les morceaux de coq et faites-les revenir dans l'huile chaude. Ils doivent être bien dorés de tous les côtés. Retirez-les et remplacez-les par les échalotes hachées. Faites-les revenir, puis ajoutez les champignons émincez et faites cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes. Remettez alors les morceaux de volaille et arrosez de marc. Attendez quelques secondes, puis enflammez les vapeurs de l'alcool pour faire flamber l'ensemble du plat.

Lorsqu'il n'y a plus de flammes, versez la bière et couvrez le faitout. Prolongez la cuisson à feu moyen pendant 1 h 45 environ.

Retirez les morceaux de coq et les champignons : maintenez-les au chaud. Portez le jus de cuisson à ébullition et faites-le réduire d'un tiers. Hors du feu, incorporez la crème.

Disposez les morceaux de volaille et les champignons sur un plat de service. Présentez la sauce à part. Accompagnez de pâtes fraîches.

COQ AU VIN JAUNE

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h

---

1 jeune coq (ou 1 jeune poulet) • 80 g de beurre • 200 g de morilles fraîches • 30 cl de vin jaune • 75 cl de crème fraîche • Sel • Poivre • 2 cuillerées à soupe de farine

---

Réalisation

Demandez à votre volailler de découper le coq en morceaux. Essuyez-les dans du papier absorbant. Salez-les, poivrez-les, puis farinez-les. Dans une grande cocotte allant au four (en fonte), faites fondre le beurre. Faites-y revenir les morceaux de volaille de chaque côté, à feu modéré, et à découvert. Alors, couvrez la cocotte et enfournez-la pendant une vingtaine de minutes.

Pendant ce temps, lavez les morilles une à une sous un filet d'eau froide et essuyez-les dans du papier absorbant.

Sortez alors la cocotte du four. Versez le vin jaune sur les morceaux de volaille. À l'aide d'une spatule en bois, grattez les sucs de cuisson, dans le fond de la cocotte. Versez alors la crème fraîche. Retournez les morceaux de volaille pour bien les enrober et ajoutez les morilles.

Reposez la cocotte sur le gaz et prolongez la cuisson à feu doux et à découvert, pendant 30 minutes environ. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

Dégustez avec du riz, par exemple.

POULET AUX MORILLES

4 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 1h

---

1 poulet coupé en morceaux par le volailler • 300 g de morilles (ou 150 g de morilles séchées) • 200 g de petits champignons de Paris • 1 carotte • 2 oignons • 20 cl de crème fraîche épaisse • 40 g de beurre • 30 cl de vin blanc sec • Sel • Poivre

Réalisation

Si vous utilisez des morilles séchées, réhydratez-les en suivant les instrucions imprimées sur le paquet.

Si vous utilisez des morilles fraîches, nettoyez-les en les passant sous l'eau courante pour bien éliminer tout le sable.

Retirez alors la base des pieds.

Préparez les champignons de Paris en coupant en biais les pieds terreux et essuyez-les un par un dans un linge humide. Coupez les plus gros en 2 ou en 4.

Pelez la carotte et les oignons. Coupez la première en petits dés et émincez finement les oignons. Faites fondre le beurre dans une cocotte posée sur feu moyen et faites-y revenir les morceaux de poulet pendant 5 minutes environ.

Retirez-les de la cocotte et déposez-les sur une assiette.

Remplacez-les dans la cocotte par les dés de carottes et les oignons oignons émincés. Quand ils sont dorés, remettez les morceaux de poulet puis versez le vin. Salez et poivrez.

Couvrez la cocotte et comptez 45 minutes de cuisson à feu moyen.

Quand les morceaux de poulet sont cuits, retirez-les et gardez-les au chaud.

Ajoutez alors les champignons dans le jus de cuisson. Au bout de 5 minutes, versez la crème et portez à ébullition. Laissez bouillir 5 minutes à découvert.

Rectifiez l'assaisonnement.

Dégustez poulet nappé de sauce avec des pommes vapeur, par exemple.

RÔTI DE DINDE AU FROMAGE

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1h 20

1 rôti de dinde de 1 kg • 12 fines tranches d’emmental • 30 g de beurre • 2 carottes • 2 oignons • 1 feuille de laurier • 1 branche de thym • 100 g de crème fraîche • 1 cuil. à soupe d’huile • Sel • Poivre • De la ficelle alimentaire

Réalisation

Pelez les oignons et émincez-les. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. A l’aide d’un couteau bien aiguisé, réalisez 12 entailles dans le rôti (sans séparer les tranches) et glissez-y le fromage. Ficelez le rôti dans la longueur afin de bien maintenir les tranches de fromage.

Faites fondre le beurre dans une sauteuse posée sur feu vif, avec l’huile. Faites-y dorer le rôti de tous les côtés. Retirez-le et remplacez-le dans la sauteuse par les oignons émincés. Quand ils sont translucides, remettez le rôti. Ajoutez les carottes, le laurier, le thym et versez 50 cl d’eau. Salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter à feu doux 1 h environ. Sortez le rôti, déposez-le sur un plat de service. Ajoutez la crème dans la sauce et servez en saucière. Dégustez avec du riz blanc.

GÂTEAU DE FOIE DE VOLAILLE

4 pers. Préparation : 40 min Cuisson : 30 min

200 g de foies de volaille • 150 g de mie de pain • 70 cl de lait • 15 cl de crème fraîche • 1 gousse d’ail hachée • 1 petite botte de persil plat • un peu de beurre pour les ramequins • 25 cl de coulis de tomate • sel • poivre

Réalisation

Faites tremper la mie de pain dans le lait. Pressez-la entre vos doigts et mixez-la.

Pelez l’ail et hachez-le. Lavez le persil à l’au courante. Essuyez-le dans du papier absorbant et ciselez-le.

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

Retirez les parties fielleuses des foies et essuyez-les dans du papier absorbant.

Coupez-les en morceaux et mixez-les.

Dans un saladier, mélangez la mie de pain et le hachis de fois. Ajoutez la crème fraîche, l'ail et le persil. Salez et poivrez.

Beurrez 4 ramequins et remplissez-les de la préparation précédente.

Posez les ramequins sur la plaque du four. Remplissez la plaque d'eau et enfournez pour 45 minutes environ.

Au moment de servir, démoulez les gâteaux de foie et nappez de coulis de tomates. Dégustez avec une salade verte.

POULET BASQUAISE

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 15

---

1 poulet coupé en morceaux • 1 kg de tomates pelées et concassées • 3 poivrons coupés en cubes • 3 oignons émincés • 3 gousses d'ail hachées • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 petite branche de romarin • Sel • Poivre

---

Réalisation

Coupez le poulet en morceaux, et faites-les dorer dans l'huile. Ajoutez alors les tomates pelées et coupées en dés, les poivrons en lamelles, les oignons émincés, l'ail haché et le romarin.

Salez, poivrez et faites cuire 1 heure à feu doux, en ajoutant de l'eau en cours de cuisson si nécessaire.

Dégustez avec du riz pilaf.

POULET AU CURRY

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 25 min

800 g de blancs de poulet découpé en lanières • 50 cl de crème • 3 bâtons de citronnelle • 4 oignons • 1 fi let d'huile d'arachide • 1 cuil. à soupe de pâte de curry • 2 cuil. à soupe de coriandre ciselée • Sel

Réalisation

Pelez les oignons et émincez-les. Émincez la citronnelle. Faites-les revenir quelques minutes dans une sauteuse et dans l'huile d'arachide. Ajoutez les morceaux de poulet dans la sauteuse avec la pâte de curry, la citronnelle émincée et la moitié de la coriandre. Salez, mélangez, puis couvrez et prolongez la cuisson 20 minutes. Ajoutez la crème et mélangez.

Servez avec du riz blanc, parsemez du reste de coriandre ciselée.

COUSCOUS AU POULET

8 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 1 h 30

1 kg de couscous • 1 gros poulet coupé en morceaux par le volailler • 1 kg de courgettes • 1 kg de tomates • 2 oignons • 1 grosse boîte de pois chiches égouttés • 1 bouquet de coriandre • 1 cm de gingembre • 1cuil. à café de curcuma • huile d'olive • Sel • Poivre

Réalisation

Lavez les courgettes. Retirez les extrémités et coupez-les en rondelles. Pelez les oignons et hachez-les. Râpez le morceau de gingembre. Portez une casserole d'eau à ébullition. Ébouillantez-y les tomates pendant quelques secondes. Égouttez-les, et laissez-les refroidir avant de les peler et de les épépiner. Concassez-les. Passez le bouquet de coriandre sous le robinet d'eau froide. Essorez-le dans du papier absorbant, et ciselez-le. Dans un grand faitout, faites chauffer 1 large filet d'huile d'olive, et faites-y colorer les oignons hachés, avec les morceaux de poulet. Comptez 5

minutes de cuisson, puis ajoutez les pois chiches, les tomates, le gingembre râpé, le curcuma, du sel et du poivre. Couvrez d'eau à hauteur et portez à ébullition. Baissez le feu et faites mijoter la préparation 20 minutes.

Ajoutez alors les courgettes et la coriandre et prolongez la cuisson 20 minutes encore.

Pendant ce temps, préparez la semoule de couscous : versez-la dans une jatte. Arrosez-la d'un ou deux verres d'eau tiède et mélanger bien jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Ajoutez une pincée de sel avant de verser le couscous dans la partie haute du couscoussier. Mettez de l'eau à chauffer dans la partie basse. Assemblez les deux parties et portez à ébullition. Dès que la vapeur s'échappe, comptez 20 minutes de cuisson. Retirez alors le couscous et déposez-le dans un grand plat en éliminant les grumeaux. Pour cela, séparez les grains en les écrasant à la fourchette. Arrosez d'un verre d'eau froide salée et laissez reposer 15 minutes environ.

Remettez alors le couscous dans la partie haute, et la partie haute sur le couscoussier. Comme tout à l'heure, et dès que la vapeur s'échappe, comptez 20 minutes de cuisson.

Retirez alors le couscous et déposez-le dans un grand plat en éliminant les grumeaux. Égrainez encore.

Arrosez d'huile d'olive et laissez reposer 15 minutes environ.

Servez dans un grand plat creux, la semoule et sa garniture.

POULET AU VINAIGRE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 40 min

---

1 poulet coupé en morceaux par le volailler • 4 gousses d'ail • 3 tomates • 1 bouquet de persil • 25 cl de vinaigre de vin blanc • 50 cl de bouillon de volaille • 1 cuil. à soupe d'huile • 100 g de beurre • 10 cl de crème • Sel • Poivre

---

Réalisation

Portez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y les tomates pendant quelques secondes. Rafraîchissez-les sous l'eau froide, pelez-les, épépinez-les et concassez-les.

Lavez le persil sous l'eau courante. Essuyez-les dans du papier absorbant et ciselez-le.

Salez et poivrez les morceaux de poulet.

Dans une sauteuse posée sur feu vif, faites fondre 20 g de beurre. Ajoutez la cuil. à soupe d'huile et faites-y dorer les morceaux de poulet. Ajoutez les gousses d'ail non pelées et les tomates concassées.

Baissez le feu et laissez mijoter 20 minutes environ.

Retirez alors les morceaux de poulet. Déposez-les sur une assiette et recouvrez-les de papier d'aluminium pour les maintenir au chaud.

Dans la sauteuse, versez le bouillon et portez à ébullition pendant 15 minutes.

Filtrez la sauce, versez-la dans une petite casserole et incorporez en fouettant le reste du beurre coupé en petits morceaux et la crème.

Servez les morceaux de poulet nappés de cette sauce et saupoudrez de persil ciselé.

MAGRET DE CANARD À L'ÉCHALOTE

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 15 min

---

3 gros magrets de canard • 8 échalotes pelées et hachées • 15 cl de vinaigre de vin rouge • Sel • Poivre • 1 cuil. à soupe de miel

---

Réalisation

Préparez les magrets. Retirez l'excès de gras sur les côtés, mais laissez la graisse sur le dessus. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, faites des entailles en forme de croisillons. Salez-les et poivrez-les. Déposez les magrets côté peau dans une grande poêle à revêtement antiadhésive. Comptez une dizaine de minutes. Retirez les magrets. Videz l'excès de graisse et remettez les magrets dans la poêle, côté chair, cette fois-ci,

pendant 5 minutes environ. Salez et poivrez.

Retirez les magrets et réservez-les au chaud. Dans la même poêle, faites revenir les échalotes pendant 3 minutes. Versez le vinaigre. À l'aide d'une spatule en bois, grattez bien les sucs de cuisson dans le fond de la poêle. Ajoutez le miel et portez une minute à ébullition. Rectifiez l'assaisonnement.

Découpez les magrets en tranches et nappez de sauce avant de déguster.

TERRINE DE FOIE GRAS

6 pers. Prép. : 25 min Cuisson : 25 min Temps suppl. : 1 nuit

---

750 g de foie gras de canard cru • Sel • Poivre

Réalisation

Le foie gras est plus facile à travailler lorsqu'il est froid. Prenez donc soin de le conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de la préparation.

La veille : séparez les deux lobes du foie et à la pointe du couteau, retirez les nerfs et les veines. Essuyez le foie dans du papier absorbant. Salez-le et poivrez-le. Chemisez une terrine (ou un moule à cake) avec du film alimentaire. Déposez le foie assaisonné dans la terrine, refermez le film. Couvrez la terrine et glissez au réfrigérateur pour la nuit.

Le jour-même : préchauffez le four à 150 ° (th. 5).

Remplissez d'eau un plat creux. Déposez-y la terrine et enfournez 25 minutes environ. Retirez la terrine du four. Laissez-la tiédir. Sur le dessus de la terrine, posez une petite planche à sa dimension, puis un poids par dessus. L'idée est de « tasser » le foie gras, de le rendre compact.

Laissez durcir 2 heures au réfrigérateur. Dégustez avec une bonne baguette fraîche ou tartiné sur du pain de campagne.



SPAGHETTIS BOLOGNAISE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 05

---

400 g de spaghettis • 400 g viande de boeuf haché • 600 g de tomates bien mûres • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 petite branche de céleri • 1 petite carotte • 200 g de champignons de Paris • 5 cl de vin rouge • 1 feuille de laurier • 1 cuil. à soupe de thym haché • 1 cuil. à soupe de basilic ciselé • Sel • Poivre

---

Réalisation

Portez une casserole d'eau à ébullition. Ébouillantez-y les tomates pendant 1 minutes. Égouttez-les, pelez-les, ouvrez-les, épépinez-les et concassez-les. Coupez en biseaux les pieds terreux des champignons et essuyez-les dans un linge humide. Émincez-les.

Pelez l'oignon et hachez-le. Pelez la gousse d'ail et écrasez-la sous la lame du couteau.

Coupez la branche de céleri en dés. Pelez la carotte et coupez-la en dés également.

Versez l'huile dans une sauteuse et faites-y colorer la gousse d'ail. Retirez-la quand elle est bien dorée. Ajoutez alors l'oignon ciselé et faites-le revenir 3 minutes puis, ajoutez la viande, les champignons, les dés de céleri et de carottes. Prolongez la cuisson 5 minutes en mélangeant bien et versez le vin rouge. Laissez-le s'évaporer totalement. Cela prendra 5 minutes environ. Ajoutez alors les tomates, les herbes et 1 verre d'eau. Salez, poivrez et laissez mijoter à couvert pendant 40 minutes.

Pendant ce temps, portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites-y cuire les pâtes pendant une dizaine de minutes. Elles doivent être *al*

dente.

Égouttez-les et ajoutez-les dans la sauteuse. Mélangez bien et servez aussitôt dans un plat creux.

RATATOUILLE

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h

---

600 g d'aubergines • 600 g de poivrons verts • 600 g de courgettes longues • 600 g d'oignons • 600 g de tomates • 2 gousses d'ail haché • 1 branche de thym • 1/2 bouquet de persil ciselé • 1/2 bouquet de basilic ciselé • Huile d'olive • Sel • Poivre

---

Réalisation

Lavez les légumes et essuyez-les. Coupez les courgettes et les aubergines en rondelles ou en cubes. Ouvrez les poivrons, égrainez-les et coupez-les en lanières. Pelez les oignons et émincez-les. Portez une casserole d'eau à ébullition et ébouillantez-y les tomates pendant quelques secondes. Passez-les sous l'eau froide pour les rafraîchir et pelez-les. Concassez-les grossièrement.

Versez un large filet d'huile d'olive dans quatre poêles différentes. Faites-y revenir les aubergines (dans l'une des poêles), les courgettes (dans la deuxième), les poivrons (dans la troisième) et les oignons (dans la dernière). N'oubliez pas de saler. Cesser la cuisson quand les légumes sont juste fondants. Égouttez-les.

Dans une grande cocotte, faites encore chauffer un large filet d'huile d'olive. Faites-y revenir l'ail haché et le thym. Ajoutez les tomates concassées et faites cuire à feu doux et à découvert, pendant 30 minutes. Ajoutez le persil et le basilic.

Rassemblez alors tous les légumes dans la cocotte. Mélangez avant de servir.

TOMATES FARCIES

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 50 min

---

4 belles tomates • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 200 g de viande hachée (porc et boeuf) • 40 g de fromage râpé • 30 g de mie de pain • 1 oeuf • Quelques feuilles de basilic • 2 cuil. à soupe. d'huile d'olive (+ 1 filet pour le plat) • Sel • Poivre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Lavez les tomates. Coupez un chapeau, retirez la chair et salez l'intérieur. Posez-les la tête en bas sur du papier absorbant afin de les faire dégorger.

Concassez la chair de tomate.

Pelez l'ail et l'oignon et hachez-les. Mixez la mie de pain et ciselez le basilic.

Dans une poêle posée sur feu moyen, faites chauffer l'huile d'olive. Faites-y revenir l'ail et l'oignon avec la viande et la chair de tomates concassée. Prolongez la cuisson jusqu'à évaporation du jus.

Dans un saladier, mélangez la préparation à la viande, la mie de pain, le fromage râpé, le basilic ciselé et l'œuf. Salez et poivrez.

Garnissez de ce mélange les tomates, remettez les chapeaux et déposez les tomates dans un plat allant au four huilé.

Enfournez pour 40 minutes environ.

PIPERADE

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 45 min

---

8 tomates pelées et épépinées • 200 g de jambon de Bayonne • 12 oeufs • 1 noix de beurre • 4 gousses d'ail pressées • 6 piments verts doux • 2 gros oignons • 4 cuil. à soupe d'huile • Sel • Poivre

---

Réalisation

Portez une casserole d'eau à ébullition. Épépinez les piments verts et faites-les blanchir dans l'eau bouillante. Pelez les tomates.

Découpez le jambon en lanières, faites-les revenir à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif et réservez-les sur du papier absorbant.

Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile et faites-y revenir l'ail pressé et les oignons émincés. Ajoutez les piments coupés en rondelles et les tomates coupées en quartiers. Salez, poivrez et faites cuire jusqu'à évaporation du jus. Pendant ce temps, cassez les œufs dans un saladier. Fouettez-les vigoureusement, puis versez-les sur la piperade. Mélangez à la cuillère en bois. Laissez cuir tout doucement. Incorporez les lanières de jambon en fin de cuisson.

GRATIN DAUPHINOIS

6 pers. Préparation : 20 min cuisson : 1 h

1,5 kg. de pommes de terre • 100 g de beurre • 1 gousse d'ail • 30 cl de crème liquide • 1 l de lait • Sel • Poivre • Muscade

---

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C. (th. 6). Épluchez les pommes de terre. Essuyez-les dans du papier absorbant et découpez-les en rondelles assez fines. Attention, ne les passez pas sous l'eau, car cela éliminerait une partie de l'amidon et nuirait donc à la consistance finale du gratin.

Dans une grande casserole, portez le lait salé, poivré et muscadé à ébullition. Faites-y précuire les pommes de terre pendant 10 minutes environ. Mélangez régulièrement.

Versez le tout dans un plat à gratin frotté à l'ail. Ajoutez la crème liquide et déposez des petits morceaux de beurre sur la surface. Enfournez pendant 50 minutes environ. Vérifiez la cuisson à ce moment-là et prolongez-la si besoin.

GRATIN DE CHOU-FLEUR

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 50 min

---

1 kg de bouquet de chou fleur • 30 g de beurre • 2 cuil. à soupe de farine • 3 jaunes d'œufs • 25 cl de lait • 30 cl de crème fraîche • 1 cuil. à café de muscade râpée • 150 g de fromage râpé • Sel • Poivre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

Faites cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur pendant 20 minutes.

Dans un bol, mélangez les jaunes d'œufs et le lait intimement. Dans une casserole, faites fondre le beurre et saupoudrez-le de farine, mélangez jusqu'à obtenir une légère coloration, puis ajoutez la crème. Laissez épaissir à feu doux en mélangeant toujours. Si des grumeaux subsistent, passez la sauce au mixeur plongeant. Ajoutez alors le fromage et le mélange lait/jaunes d'œuf dans la casserole, et mélangez une dernière fois jusqu'à obtenir une préparation homogène. Ajoutez la noix de muscade râpée, salez, poivrez selon votre goût. Dans un plat à gratin, disposez les bouquets de chou fleur et de brocolis. Recouvrez de sauce et enfournez pour 20 minutes environ.

Dégustez bien chaud.

ENDIVES BRAISÉES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 35 min

---

4 grosses endives • 40 g de beurre • 2 cuil. à soupe de sucre • Sel • Poivre

---

Réalisation

Retirez la base des endives et les feuilles abîmées éventuellement. Faites-

les cuire 20 minutes à la vapeur et égouttez-les. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Faites fondre le beurre dans une sauteuse et déposez-y les endives. Saupoudrez de sucre et faites caraméliser les endives 7 à 8 minutes de chaque côté. A feu moyen et à découvert. Salez et poivrez avant de servir.

CAROTTES VICHY

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 40 min

---

800 g de carottes • 25 g de beurre • 1 gousse d'ail • 1 feuille de laurier • 1 brin de thym • Sel et poivre

---

Réalisation

Pelez la gousse d'ail et hachez-la. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles.

Rassemblez les rondelles dans une casserole avec le beurre, la gousse d'ail, le thym et le laurier. Salez et poivrez. Couvrez d'eau à hauteur des ingrédients. Si vous le souhaitez, vous pouvez utilisez de l'eau de Vichy.

Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 30 à 40 minutes environ.

Rectifiez l'assaisonnement avant de déguster. Servez éventuellement avec de l'estragon ciselé.

COURGETTES À LA PROVENÇALE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 40 min

---

6 courgettes • 4 tomates • 10 cl d'huile d'olive • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 brin de thym • 1 brin de romarin • 1 cuil. à soupe de basilic ciselé • Sel • Poivre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez l'ail et l'oignon et hachez-les.

Lavez les courgettes et les tomates, coupez-les en fines rondelles (les plus fines possible).

Dans un plat à gratin, disposez les courgettes et les tomates par-dessus.

Arrosez d'huile d'olive, saupoudrez d'ail et d'oignon haché, de basilic ciselé et déposez les brins de thym et de romarin. Salez et poivrez. Enfournez pour 40 minutes environ.

RIZ PILAF

4 pers. Préparation : Cuisson :

---

250 g de riz • 1 oignon piqué d'un clou de girofle • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 40 g de beurre • Sel • Poivre • 5 g de safran

---

Réalisation

Versez le riz dans un verre mesureur afin d'évaluer son volume. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites-y revenir le riz en mélangeant bien à l'aide d'une cuillère en bois, et ce, jusqu'à ce que les grains deviennent translucides.

Versez alors dans la casserole de l'eau (2 fois le volume de riz). Ajoutez alors le safran et l'oignon piqué du clou de girofle. Salez et poivrez. Couvrez la casserole et prolongez la cuisson 10 à 20 minutes environ, à feu doux.

Ajoutez le beurre en parcelles avant de servir. Mélangez avant de déguster.

CRIQUES DE POMMES DE TERRE

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 15 min

1,5 kg de pommes de terre • 1 gousse d'ail hachée • 2 oignons émincés • 150 g de lardons • 3 œufs battus • 1 bouquet de persil ciselé • 10 cl d'huile d'olive • Sel • Poivre

Réalisation

Épluchez les pommes de terre et râpez-les finement. Dans un saladier, rassemblez les pommes de terre râpées, l'ail, les oignons, les lardons, les œufs battus et le persil ciselé. Salez et poivrez. Mélangez-les et prélevez des boules de cette préparation.

Écrasez-les pour former des galettes. Faites dorer ces galettes 10 à 15 minutes. dans l'huile d'olive. Retournez-les à mi-cuisson.

GRATIN DE CARDONS

6 pers. Préparation : 40 min Cuisson : 40 min

1,5 kg de cardons • 1,5 litres de bouillon (éventuellement à base de préparation déshydratée) • 300 g de moelle de bœuf • 100 g de fromage râpé • 30 g de farine • 40 g de beurre • Le jus d'1 citron • Sel • Poivre

Réalisation

Pelez les cardons : retirez les feuilles, les piquants et les parties dures. Essuyez-les bien dans un linge humide, puis coupez-les en tronçons et arrosez-les de jus de citron, afin qu'ils ne noircissent pas.

Faites-les cuire dans une casserole d'eau salée pendant 20 minutes. Faites pocher la moelle 5 minutes dans une autre casserole d'eau bouillante salée.

Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et versez le bouillon en mélangeant bien pour éviter les grumeaux. Ajoutez le fromage.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

Égouttez les cardons et déposez-les dans un plat à gratin. Égouttez la moelle, coupez-la en morceaux. Ajoutez-la sur les cardons. Versez la sauce au fromage et enfournez pour 40 minutes environ.

PURÉE DE POMMES DE TERRE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

---

1 kg de pommes de terre • 25 cl de crème liquide • 25 g de beurre • Sel • Poivre

---

Réalisation

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en quatre.

Faites-les cuire dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égouttez-les et versez-les dans un plat creux. Écrasez-les à la fourchette en incorporant la crème et le beurre. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

PURÉE DE CÉLERI-RAVE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

---

400 g de céleri-rave • 150 g de pommes de terre • Le jus d'un ½ citron • 200 g de crème fraîche • Sel • Poivre

---

Réalisation

Pelez le céleri et coupez-le en morceaux. Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 20 minutes. dans une casserole d'eau bouillante salée.

Égouttez et écrasez les morceaux de légumes à la fourchette (ou passez-les dans le moulin à légumes). Incorporez la crème fraîche, salez et poivrez.

Dégustez chaud.

PURÉE DE CAROTTES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

---

1 kg de carottes • 25 cl de crème liquide • 25 g de beurre • Sel • Poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes et coupez-les en morceaux.

Faites-les cuire dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égouttez-les et versez-les dans un plat creux. Écrasez-les à la fourchette en incorporant la crème et le beurre. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

HARICOTS AU JUS

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 35 min

---

400 g de haricots verts • 2 oignons • 30 g de beurre • 1 pincée de farine • 20 cl de jus de viande ou de volaille (que vous aurez pris soin de conserver) • Sel • Poivre

---

Réalisation

Équeutez les haricots, passez-les sous l'eau et faites-les cuire 20 minutes. dans une grande casserole d'eau bouillante salée.

Pelez les oignons et hachez-les.

Dans une casserole, faites fondre le beurre avec les oignons hachés. Faites-les revenir 5 minutes, puis saupoudrez de farine. Mélangez bien, avant de versez le jus de viande. Mélangez encore, puis ajoutez les haricots dans la casserole.

Faites-les réchauffer 3 minutes. et servez.

FRITES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 10 min

---

1 kg de pommes de terre • 1 bain de friture (+ la friteuse qui va avec)

Réalisation

Pelez les pommes de terre et détaillez-les en frites d’environ 1,5 cm de côté. Lavez-les et séchez-les. Faites chauffer l’huile. Plongez les pommes de terre dans l’huile (1/3 à la fois environ). Plongez-les une première fois dans l’huile chaude pendant 8 minutes Laissez-les s’égoutter et refroidir, puis, juste avant de dîner, plongez-les une seconde fois dans l’huile chaude pendant 3 minutes.

Égouttez, puis salez les frites avant de servir.

LÉGUMES AU LARD

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 40 min

---

600 g de pommes de terre • 300 g de carottes • 300 g de petits pois • 100 g de lard • 1 litre de bouillon • 1 feuille de laurier • Sel • Poivre

---

Réalisation

Épluchez les pommes et terre et les carottes et coupez-les en morceaux. Coupez le lard en morceaux également.

Dans une cocotte, rassemblez les pommes de terre, les carottes, les petits pois, le lard, le laurier. Couvrez de bouillon et faites mijoter pendant 40 minutes environ.

Rectifiez l'assaisonnement avant de déguster avec une viande ou une volaille rôtie.

DESSERTS



TATIN AUX POMMES

6 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 45 min

---

250 g de pâte feuilletée • 1,5 kg de pommes • 50 g de beurre (+ 1 peu pour le moule) • 5 cuil. à soupe de sucre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 200 °C (th.6/7). Pelez les pommes, épépinez-les et coupez-les en morceaux.

Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y revenir les morceaux de pomme avec le sucre, jusqu'à caramélisation.

Versez la préparation dans le moule beurré et recouvrez de pâte. Enfournez pour 25 minutes environ.

Retournez la tarte sur un plat de service avant de la déguster.

SALADE DE FRUITS

4 pers. Préparation : 20 min

---

2 pommes Granny Smith • 2 bananes • 2 poires • 1 douzaine de grains de raisin noir • 1 douzaine de grains de raisin blanc • 2 oranges • Le jus d'un citron • 2 cuil. à soupe de sucre vanillé

Réalisation

Pelez tous les pommes et les poires, retirez les pépins et coupez-les en

morceaux. Passez les grains de raisin sous l'eau et égouttez-les.

Pelez les bananes et coupez-les en rondelles. Pelez les oranges à vif et détaillez chacun des quartiers.

Rassemblez les fruits dans un saladier, arrosez de jus de citron. Saupoudrez de sucre vanillé, mélangez et glissez au frais 2 heures au moins.

CLAFOUTIS AUX CERISES

6 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 45 min

---

1 kg de cerises (dénoyautées ou non, c'est comme vous préférez) • 150 g de sucre • 130 g de farine • 40 cl de lait • 6 oeufs • 40 g de beurre

---

Réalisation

Préchauffez le four sur à 180 °C (th.6).

Faites chauffer la crème dans une casserole. Dans une jatte, réunissez la farine et le sucre. Mélangez, puis incorporez les oeufs un par un. Versez alors le lait, doucement, sans cesser de remuer, puis ajoutez le beurre en noisettes. Versez la préparation dans une casserole et faites épaissir à feu doux sans cesser de remuer.

Beurrez alors un moule à gâteau, déposez-y les cerises puis versez la crème. Enfournez pour 45 minutes environ.

TIRAMISU

6 pers. Préparation : 25 min Réfrigération : 3 h

---

250 g de mascarpone • 4 oeufs (blancs et jaunes séparés) • 1 pincée de sel • 6 expressos ou 30 cl de café "fort" • 1 boîte de biscuits à la cuillère • 60 g de sucre • 100 g de sucre glace • 30 g de cacao en poudre • 3 cuil. à soupe de noisettes concassées

Réalisation

Versez le café dans une assiette creuse. Trempez les biscuits à la cuillère dans le café, puis disposez-les dans le fond d'un plat. Dans un saladier, rassemblez le mascarpone, les jaunes d'œufs et le sucre. Utilisez un fouet électrique pour les mélanger. Avec le même fouet électrique, montez les blancs d'oeufs en neige ferme avec une pincée de sel, puis incorporez petit à petit le sucre glace, sans cesser de fouetter. Délicatement, mélangez les deux préparations. Ajoutez le mélange sur les biscuits, puis glissez au frais.

Au moment de servir, saupoudrez de cacao.

TARTE AUX ABRICOTS

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 35 min

250 g de pâte feuilletée • 800 g d'abricots frais • 80 g de beurre mou • 80 g de cassonade • 1 sachet de sucre vanillé • 1 cuil. à soupe de crème fraîche • 100 g de poudre de noisettes • 2 oeufs entiers • 2 cuillères à soupe de gelée de fruits

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte sur 3 mm d'épaisseur et garnissez-en un moule à tarte de 30 cm de diamètre, préalablement recouvert de papier sulfurisé. Piquez le fond de tarte à l'aide d'une fourchette et recouvrez-le d'une feuille de papier d'aluminium garnie de légumes secs. Enfournez pour 10 minutes.

Lavez les abricots, essuyez-les dans du papier absorbant et ouvrez-les en deux. Dans un saladier, rassemblez les œufs battus, le beurre, la crème, la cassonade, le sucre vanillé, la poudre de noisettes et le gingembre râpé. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Sortez le fond de tarte du four et versez-y la préparation précédente. Disposez harmonieusement les abricots sur la tarte et enfournez pour 25 minutes environ. Faites fondre la gelée de fruits à feu doux et badigeonnez-en les

abricots, à l'issue de la cuisson. Laissez refroidir la tarte avant de la déguster.

FLAN AUX PRUNEAUX

6 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 50 min

---

250 de pâte brisée • 2 oeufs • 3/4 de l de lait • 80 g de Maïzena • 100 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • 150 g de pruneaux dénoyautés •1 jaune d'œuf

---

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte sur 3 mm d'épaisseur et garnissez-en un moule à manqué de 26 cm de diamètre, préalablement recouvert de papier sulfurisé. Piquez le fond de tarte à l'aide d'une fourchette. Délayez le jaune d'œuf avec une cuil. à soupe d'eau et badigeonnez-en le fond de tarte. Enfournez pour 10 minutes. Retirez du four.

Dans un saladier, mélangez les œufs battus, le lait, le sucre, le sucre vanillé et la Maïzena. Pour éviter les grumeaux, vous pouvez passer la préparation au mixeur plongeant.

Versez la préparation dans une casserole posée le feu et portez à ébullition en mélangeant constamment. Retirez immédiatement du feu et versez la préparation sur le fond de tarte. Incorporez les pruneaux dans le mélange à la Maïzena.

Glissez au four pour 35 à 40 minutes encore. Sortez le flan du four et laissez refroidir avant de déguster.

MOUSSE AU CHOCOLAT

6 pers. Prép. : 25 min Cuisson : 5 min Réfrig. : 1 h

---

250 g de chocolat noir pâtissier cassé en petits morceaux • 120

g de lait entier • 2 jaunes d'œufs • 6 blancs d'œufs • 3 cuil. à soupe de sucre • 1 pincée de sel

---

Réalisation

Versez le lait dans une casserole et portez-le à ébullition. Rassemblez les morceaux de chocolat dans une jatte supportant la chaleur et versez le lait par-dessus.

Remuez à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que le chocolat soit totalement fondu et que le mélange soit bien lisse.

Dans un ramequin, cassez les jaunes d'œufs puis incorporez-les dans le mélange précédent. Laissez refroidir.

Dans une jatte, montez les blancs en neige avec la pincée de sel. Quand la neige commence à se raffermir, ajoutez le sucre. Cessez de fouetter quand les blancs sont bien fermes et brillants. Incorporez alors les blancs au mélange chocolaté. Procédez délicatement pour ne pas les casser. Versez la préparation dans de jolies petites verrines individuelles. Glissez au réfrigérateur pendant 1 heure au moins avant de déguster.

PANACOTTA AUX FRAISES

6 pers. Prép. : 10 min Cuisson : 10 min Réfrig. : 6 h

---

1 litre de crème liquide • 1 gousse de vanille • 75 g de sucre en poudre • 1 citron non traité • 250 g de fraises • 4 feuilles de gélatine

---

Réalisation

Lavez les fraises, égouttez-les, équeutez-les et coupez-les en morceaux.

Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pour les faire ramollir. Lavez le citron, brossez-le et utilisez un couteau économe pour prélever le zeste.

Dans une casserole posée sur feu doux, mélangez la crème et le sucre, ajoutez le zeste et la gousse de vanille coupée en deux et grattée.

Essorez les feuilles de gélatine entre vos mains et ajoutez-les dans la casserole. Laissez-les dissoudre doucement.

Au bout de 10 minutes de cuisson environ, retirez la casserole du feu. Enlevez la gousse de vanille et le zeste du citron. Répartissez les fraises dans 6 ramequins, versez la crème par-dessus et laissez-les refroidir au frais.

Dégustez bien frais.

CRUMBLE AUX FRUITS ROUGES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 30 à 40 min

---

500 g de fruits rouges mélangés (fraises, framboises, groseilles, cassis) • 100 g de beurre • 100 g de sucre en poudre • 100 g de farine

---

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Lavez les fruits, équeutez-les si nécessaire et coupez-les en morceaux si nécessaire.

Disposez les dans un plat allant au four.

Coupez le beurre en petits morceaux et mélangez le du bout des doigts avec le sucre et la farine, jusqu'à obtenir un mélange sableux.

Saupoudrez les fruits de ce mélange.

Enfournez pour 30 à 40 minutes.

Dégustez chaud avec une boule de glace à la vanille ou une crème anglaise.

PROFITEROLES

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 35 min

Pour la pâte à choux: 30 cl d'eau • 125 g de beurre • 50 g de sucre • 170 g de farine • 5 œufs entiers • 1 pincée de sel pour la dorure • 1 œuf battu

Pour la sauce au chocolat: 150 g de chocolat noir en tablette, cassé en morceaux • 50 g de sucre • 1 cuillère à café de Maïzena • de la glace à la vanille ou une bombe de crème chantilly

---

Réalisation

Préparez la pâte à chou. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez l'eau, le sel et le sucre et portez à ébullition. Hors du feu, versez la farine en une fois et mélangez bien à la cuillère en bois jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Posez la casserole sur feu doux et, sans cesser de tourner, faites dessécher la pâte. Arrêtez l'opération quand la pâte forme une boule compacte et qu'elle se détache toute seule des parois de la casserole.

Déposez la pâte dans un saladier. Ajoutez les œufs un à un tout en mélangeant bien de façon à la rendre souple.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). A l'aide d'une cuillère à café, prélevez des petites boules de pâte (de la taille d'une mirabelle) et déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Dorez ces boules à l'œuf battu et enfournez 15 minutes environ.

Pendant ce temps, versez dans une casserole 20 centilitres d'eau et le chocolat noir cassé en plusieurs morceaux. Ajoutez le sucre et faites fondre le tout sur feu doux. A part, dans un bol et 10 cl d'eau froide, délayez la Maïzena et incorporez-la à la sauce au chocolat. Tournez à la cuillère en bois jusqu'à épaississement. Retirez du feu Sortez les petits choux du four et laissez-les refroidir. A l'aide d'un couteau pointu, faites une entailles sous les petits choux et remplissez-les de glace à la vanille ramollie ou de crème chantilly. Utilisez pour cela une poche à douille (dans le cas de la chantilly, la douille de la bombe est parfaitement adaptée). Si vous n'avez pas de poche à douille, remplacez-la par une feuille de papier sulfurisé pliée en entonnoir.

Servez les petits choux sur assiettes individuelles et nappez de sauce au chocolat.

TARTE MERINGUÉE AU CITRON

6 pers. Prép. : 35 min Cuisson : 40 min environ

---

250 g de pâte sablée toute prête • 3 citrons non traités • 50 g de beurre (+ un peu pour le moule) • 1 poignée de farine • 1 cuil. à soupe de Maïzena • 4 œufs entiers • 4 blancs d'oeufs • 150 g de sucre en poudre • 100 g de sucre glace

---

Réalisation

Beurrez et farinez un moule à tarte (ou recouvrez-le d'une feuille de papier sulfurisé). Garnissez le moule ainsi préparé de pâte sablée.

Prélevez les zestes de 2 des citrons et émincez-les finement. Pressez tous les fruits. Faites fondre le beurre dans une petite casserole posée sur feu doux. Retirez-la quand le beurre est fondu.

Versez la Maïzena dans un bol avec 1 cuil. à soupe d'eau tiède. Mélangez pour bien la délayer.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

Cassez les œufs entiers dans un saladier, ajoutez le sucre en poudre et fouettez l'ensemble jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Toujours en fouettant, ajoutez la Maïzena, le beurre fondu, le jus et les zestes. Mélangez.

Versez la préparation sur le fond de pâte sablée et glissez la tarte au four pour 35 minutes environ. Les bords de la pâte doivent commencer à dorer.

Sortez alors la tarte du four.

Rassemblez les blancs d'œufs dans un saladier et montez-les en neige ferme à l'aide d'un batteur électrique. Quand les blancs commencent à s'affermir, ajoutez le sucre glace et continuez de fouetter.

Allumez alors le gril du four, puis étalez la meringue sur la tarte en lissant la surface à l'aide d'une maryse ou d'une spatule en bois. Utilisez les dents d'une fourchette pour réaliser un décor simple et géométrique sur la surface. Enfournez sous le gril pendant 2 minutes environ, le temps

que la meringue se colore. Sortez la tarte du four, démoulez-la, posez-la sur une grille et laissez-la refroidir avant de la déguster.

CRÈME BRÛLÉE AU CHOCOLAT

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 45 min

---

150 g de chocolat noir pâtissier • 180 g de sucre roux • 70 cl de lait • 150 g de sucre blanc • 25 cl de crème fleurette • 1 gousse de vanille • 7 jaunes d'oeufs • beurre

---

Réalisation

Cassez le chocolat en morceaux et déposez-les dans un saladier en verre et faites fondre au bain-marie en posant le saladier sur une casserole d'eau frémissante, sans que le fond du saladier ne touche l'eau.

Lorsque les 3/4 du chocolat sont fondus, retirez le saladier de la casserole puis remuez avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Préchauffez le four à 150°C (th.5).

Dans une autre casserole, faites chauffer la crème et le lait avec la gousse de vanille fendue en deux. Retirez du feu dès que le début de l'ébullition et laissez refroidir le mélange (ne retirez pas la gousse, mais laissez-la infuser).

Rassemblez les jaunes d'œufs dans un saladier, ajoutez le sucre blanc et fouettez le mélange jusqu'à ce qu'il blanchisse.

Retirez la gousse de vanille. Versez le chocolat fondu dans le mélange lait/crème et posez la casserole sur feu doux. Remuez sans cesse tout au long de la cuisson. Dès les premiers frémissements, retirez la casserole du feu et versez le mélange sur les œufs, petit à petit sans cesser de fouetter.

Répartissez alors la crème dans des ramequins allant au four. Déposez-les sur la plaque du four et glissez cette dernière à mi hauteur. A l'aide d'une cruche, remplissez la plaque d'eau du robinet et faites cuire au bain marie pendant 35 à 40 minutes environ.

Retirez du four et glissez au frais jusqu'au moment de servir. Juste avant

de déguster préchauffer le gril du four, saupoudrez les crèmes de sucre roux et glissez quelques minutes sous le gril afin qu’elles caramélisent. Savourez sans attendre.

INDEX DES RECETTES

ENTRÉES

ŒUFS

Œufs mimosa
Œufs en meurette
Œufs en gelée
Œufs au plat
Œufs brouillés
Œufs cocotte à la crème
Œufs durs

PLATS & POISSONS

Matelote à la Normande
Quenelles de brochet à la Lyonnaise
Koulibiac de saumon
Truite aux amandes
Brandade de morue
Pochouse
Alose à l’oseille
Bouillabaisse
Anguille au vin rouge
Moules à la marinière
Encornets farcis
Pavés de saumon à la sauce béarnaise

VIANDES

Entrecôte à la bordelaise
Entrecôte Lyonnaise
Entrecôte Marchand de vin
Steak Tartare
Langue de bœuf à la bourgeoise
Queue de bœuf en hochepot
Tablier de sapeur
Tripes à la mode de Caen
Carbonade flamande

Daube à la Provençale
Goulache
Hachis parmentier
Paupiette de veau à la milanaise
Oiseaux sans tête
Côte de veau printanière
Escalope de veau à la viennoise
Foie de veau Bercy
Ris de veau grillé aux champignons
Rognons de veau en cocotte
Blanquette de veau
Tête de veau ravigote
Sauté de veau Marengo
Haricot d'agneau
Navarin d'agneau
Côte de porc charcutière
Andouillettes au vin blanc sec
Boudin noir aux pommes
Pieds de cochon Sainte-Menehould
Souris d'agneau
Lasagnes aux boulettes de viandes
Choucroute
Cassoulet

VOLAILLES

Coq à la bière
Coq au vin jaune
Poulet aux morilles
Rôti de dinde au fromage
Gâteau de foie de volaille
Poulet basquaise
Poulet au curry
Couscous au poulet
Poulet au vinaigre
Magret de canard à l'échalote
Terrine de foie gras

LÉGUMES & ACCOMPAGNEMENTS

Spaghettis bolognaise
Ratatouille
Tomates farcies
Piperade
Gratin dauphinois
Soufflé au fromage
Gratin de chou-fleur
Endives braisées
Carottes Vichy
Courgettes à la provençale
Riz Pilaf
Criques de pommes de terre
Gratin de cardons
Purée de pommes de terre
Purée de céleri-rave
Purée de carottes
Haricots au jus
Frites
Légumes au lard

DESSERTS

Tatin aux pommes
Salade de fruits
Clafoutis aux cerises
Tiramisu
Tarte aux abricots
Flan aux pruneaux
Tarte aux pêches
Mousse au chocolat
Panacotta aux fraises
Crumble aux fruits rouges
Profiteroles
Tarte meringuée au citron
Crème brûlée au chocolat